

LATIHAN MEMURNIKAN PIKIRAN

CARITA, KAMMATTHANA,

DAN

MAJJHIMA PATIPADA

“ **Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa** “

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Setiap manusia mempunyai watak / kecenderungan / karakter, yang masing-masing bersifat “unik”. Darimanakah asal watak / kecenderungan / karakter ini berasal ? Apakah karena ditakdirkan sehingga tidak bisa “disucikan” ? Bukan, watak / kecenderungan / karakter, terbentuk dari timbunan akumulasi karma (Sanskerta ; kehendak / perbuatan) setiap “individu” tersebut sejak kehidupan-kehidupan lampaynya, semenjak milyaran tahun kita berkelana dalam samsara. Oleh karena itu, watak tersebut dapat diubah, dimurnikan ; dan inilah salah satu tujuan dari *samma-samadhi* (samadhi-benar, latihan-latihan untuk mencapai Jhana) dan *samma-sati* (latihan-latihan vipassana). Dalam Buddhisme, karakter yang melekat pada tiap “diri” manusia ini disebut dengan “CARITA” (Pali).

Carita (kecenderungan) adalah kondisi batin setiap orang yang belum mencapai kesucian. Dengan meditasi, kita berlatih untuk “memurnikan” batin kita dari kecenderungan-kecenderungan yang “kurang-baik” tersebut. Untuk itu, sebagai seorang yogi, kita pertama-tama harus mengenali carita kita masing-masing, sebelum akhirnya kita memilih “pokok-landasan-pemusatan-perhatian” (Kammatthana) yang sesuai dengan carita kita tersebut, inilah kaitan antara carita dan kammatthana.

Sang Buddha mengklafisikasian kecenderungan atau watak (carita) ini ada enam (6), dan mengajarkan empat-puluh (40) landasan pemusatan perhatian (Kammatthana) yang sesuai dengan masing-masing watak / carita tersebut. Pertama-tama, saya akan menjelaskan mengenai carita, baru kemudian nanti saya akan menjelaskan mengenai kammatthana, dan terakhir, praktek “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Guru Agung, Guru para dewa dan manusssa, ialah Sang Buddha Gotama.

Keenam klasifikasi carita menurut Sang Buddha, yaitu :

1. RAGA CARITA

Ialah karakter yang memiliki kecenderungan “bernafsu” terhadap objek-objek yang menyenangkan, suara yang merdu, wangi-wangian, sentuhan-sentuhan yang lembut dan mesra. Ini adalah khayalan yang diinginkan batin dan merupakan tempat yang sangat dicintai.

Seseorang yang memiliki raga carita, cenderung bersifat mementingkan diri sendiri, sombong, berambisi besar. Ada sisi positif yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki raga carita, yaitu ia akan mudah kagum melihat suatu kebajikan meskipun itu kecil sekali, ia juga mudah melupakan kesalahan orang lain. Bagi anda yang memiliki raga carita, kammatthana yang sesuai adalah sepuluh asubha dan satu kayagatasati.

2. DOSA CARITA

Ialah karakter manusia yang memiliki kecenderungan mudah naik pitam, pemaarah, dan kebencian yang tanpa alasan. Orang yang memiliki karakter “dosa carita” ini, bila di “senggol” dengan persoalan kecil saja, akan tersulut kemarahannya.

Ironisnya, seseorang yang berkarakter “dosa carita” ini SANGAT SUKA dengan watak pemaarah (Jawa : Getapan) yang dimilikinya ini. Ia justru merasa bangga karena ia adalah seseorang yang berkarakter “keras”, bila ia seorang laki-laki, maka ia merasa “jantan” karena ke-“keras”-annya ini. Baginya, kebencian atau kemarahan merupakan harta yang mulia karena bila sehari saja tidak marah atau membenci terhadap orang lain , maka ada sesuatu yang “hilang” dari dirinya.

Biasanya, ada ciri-ciri / pola perilaku yang nampak dalam kehidupan sehari-hari bagi seseorang yang berkarakter “dosa carita” ini, yaitu misalnya,

kalau bicara suaranya kasar, bila berjalan langkahnya selalu tergesa-gesa, bila melakukan pekerjaan biasanya kasar, perangnya kaku dan hatinya cepat panas, karena itu orang yang memiliki watak pemaarah atau kebencian ini lekas tua. Orang mempunyai dosa carita juga suka iri hati, tidak suka melihat orang lain memperoleh suatu kebahagiaan dan kesejahteraan, tidak senang melihat suatu kesalahan dilakukan oleh orang lain meskipun kecil (maunya sempurna ; perfectionist), tak mau mengingat jasa baik orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, sangat suka mendikte dan memerintah orang lain. Bagi anda yang mempunyai dosa carita, maka kammatthana yang sesuai baginya adalah empat appamañña dan empat kasina (nila kasina, pita kasina, lohita kasina, dan odata kasina).

3. MOHA CARITA

Adalah watak / karakter yang diliputi “kebodohan batin”, yaitu ketidak-tahuan mengenai “ilusi” dari semua yang “ada” ini, baik harta dunia maupun harta surgawi.

Orang yang memiliki watak ketidahtahuan atau kebodohan beranggapan bahwa dengan menimbun harta benda maka ia akan mendapatkan kebahagiaan. Karena kurangnya pengetahuan atau kebodohan ia sayang untuk melepas benda miliknya, bahkan benda yang tidak berharga sekalipun, tetapi ia sangat menginginkan barang orang lain. Bila ia diberi maka ia akan cepat-cepat menerima dengan bernafsu, sebaliknya ia sangat sukar untuk memberikan miliknya pada orang lain. Bila ia melakukan suatu pekerjaan, ia akan bekerja sama dengan orang lain, tetapi dalam menerima imbalan ia ingin lebih banyak dari yang lain. Orang yang memiliki watak “moha carita” / kebodohan batin ini lebih suka menerima daripada memberi atau berdana pada orang lain.

Orang yang mempunyai mohacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin, cenderung ke arah kelemahan batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendiriannya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan. Bagi anda yang mempunyai mohacarita, kammatthana yang sesuai ialah anapanasati.

4. VITAKKA CARITA

Ialah watak seseorang yang tidak tegas. Seseorang yang berkarakter “vitakka carita” ini memiliki kekhawatiran atau pikiran yang tidak terkendalkan, mempunyai kebimbangan dalam hal pekerjaan mana yang lebih

dulu dikerjakan, tidak memiliki keputusan yang tetap. Seseorang yang berwatak vitakka carita ini selalu melaksanakan sesuatu dengan tergesa-gesa (karena pikirannya tidak terkendalikan), cenderung ke arah kegugupan, sering mengalami kegagalan usaha, suka berteori, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial.

Orang yang memiliki watak “vitakka carita” tidak berani mengambil suatu keputusan dalam pekerjaan yang digelutinya. Watak ini kemudian kait mengait dengan gangguan saraf, terlihat wajahnya lesu, tidak bergairah, loyo, dan kelihatan lebih tua dari usia yang sebenarnya dan ia sulit mencari kebahagiaan dan ketenangan. Batinnya senantiasa diliputi kegelisahan, penuh angan-angan, kebimbangan, bahkan tak jarang “ketakutan” (seperti misalnya takut akan nasib hidupnya, takut akan masa depannya, takut gagal, dan lain sebagainya) dalam kadar-kadar yang tidak wajar. Bagi anda yang memiliki vitakka carita, kammattana yang sesuai adalah Anapanasati.

5. SADDHA CARITA

Ialah watak yang mudah percaya, orang yang berwatak seperti ini tidak memiliki keteguhan hati dan mudah percaya pada orang lain tanpa mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu. Umumnya, orang seperti ini mudah ditipu orang lain. Dalam pergaulan, acapkali rekan-rekannya seringkali “menggoda” dengan menceritakan suatu hal yang merupakan rekaan semata dan ia akan sekonyong-konyong mempercayai cerita rekan-rekannya tersebut. Juga, siapapun yang memberinya suatu saran atau nasehat akan sesuatu hal, maka ia pasti akan langsung percaya dan tidak mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai saddhacarita ialah, dia akan melaksanakan sesuatu berdasarkan keyakinan, cenderung ke arah rendah hati, dermawan, jujur, suka menemui orang-orang suci, suka mendengarkan Dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik. Bagi anda yang mempunyai saddhacarita, kammattana yang sesuai ialah enam anussati (Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, silanussati, caganussati, dan devatanussati).

6. BUDDHI CARITA

Ialah watak / karakter “intelekt” atau “cerdas”. Pun demikian, seseorang yang mempunyai watak intelekt / cerdas belum tentu selalu merupakan keuntungan bagi dirinya. Kelebihan darinya dapat menjadi suatu kerugian apabila tanpa suatu sikap batin yang pantas. Bila kecerdasan ini tidak

berarah, atau meyakini sesuatu tidak berdasarkan pada pengetahuan benar, dapat menyeret seseorang ke dalam jurang pandangan-pandangan keliru yang ekstrim (*seperti misalnya, menjadi “dalang” suatu pemberontakan berdarah, menjadi “otak” suatu kelompok teroris, dan lain-lain*). Jadi, keintelekan atau kecerdasan harus diimbangi atau disertai dengan pengetahuan benar, pengetahuan yang memberikan gambaran nyata / kasunyatan mengenai kehidupan, alam kehidupan dan semua fenomena.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai buddhacarita atau ñānacarita ialah, ia akan melaksanakan sesuatu dengan berhati-hati, cenderung ke arah perenungan terhadap Tiga Corak Umum (Tilakkhana), sering bermeditasi, bersedia mendengarkan omongan orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai buddhacarita atau ñānacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah marananussati, upasamanussati, aharapatikulasañña, dan catudhatuvavatthana.

Demikianlah klasifikasi watak / karakter manusia yang belum mencapai PEMBEBASAN / PENCERAHAN. Kadangkala seseorang memiliki salah satu dari enam carita ini ada juga yang memiliki keenam watak tersebut sekaligus.

KAMMATTHANA (Pokok Landasan Pemusatan Perhatian) SESUAI DENGAN CARITA

Sebagaimana yang sudah kita bicarakan pada awal-awal artikel ini, untuk keperluan melatih Samma-Samadhi (yang berisi latihan mencapai Jhana-Jhana) maupun Sama-Sati (yang berisi latihan-latihan vipassana), seseorang harus mengerti watak / karakter (carita) –nya masing-masing.

Untuk mengetahui carita, seseorang harus bermeditasi dan dengan jujur memahami karakter dirinya sendiri. Setelah ia menemukan karakter dirinya, ia harus bertujuan membebaskan dirinya dari karakternya tersebut, yang selama rentang tumibal lahirnya berjalan bersamanya.

Sang Buddha mengajarkan, ada empat puluh (40) objek yang dapat dijadikan pokok landasan dalam latihan meditasi ketenangan / samatha (Samatha Kamathana). Keempat puluh pokok landasan pemusatan perhatian tersebut adalah sebagai berikut :

A. SEPULUH (10) KASINA (Wujud Benda), yaitu =

1. Pathavi kasina = wujud tanah
2. Apo kasina = wujud air
3. Teja kasina = wujud api
4. Vayo kasina = wujud udara atau angina
5. Nila kasina = wujud warna biru
6. Pita kasina = wujud warna kuning
7. Lohita kasina = wujud warna merah
8. Odata kasina = wujud warna putih
9. Aloka kasina = wujud cahaya
10. Akasa kasina = wujud ruangan terbatas

B. SEPULUH (10) ASUBHA (Wujud Kekotoran), yaitu :

1. Uddhumataka = wujud mayat yang membengkak
2. Vinilaka = wujud mayat yang berwarna kebiru-biruan
3. Vipubbaka = wujud mayat yang bernanah
4. Vicchiddaka = wujud mayat yang terbelah di tengahnya
5. Vikkahayitaka = wujud mayat yang digerogeti binatang-binatang
6. Vikkhittaka = wujud mayat yang telah hancur lebur
7. Hatavikkhittaka = wujud mayat yang busuk dan hancur
8. Lohitaka = wujud mayat yang berlumuran darah
9. Puluvaka = wujud mayat yang dikerubungi belatung
10. Atthika = wujud tengkorak

C. SEPULUH (10) ANUSSATI (Sepuluh macam perenungan), yaitu :

1. Buddhanussati = perenungan terhadap Buddha
2. Dhammanussati = perenungan terhadap Dhamma
3. Sanghanussati = perenungan terhadap Sangha
4. Silanussati = perenungan terhadap sila

5. Caganussati = perenungan terhadap kebajikan
6. Devatanussati = perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para dewa
7. Marananussati = perenungan terhadap kematian
8. Kayagatasati = perenungan terhadap badan jasmani
9. Anapanasati = perenungan terhadap pernapasan
10. Upasamanussati = perenungan terhadap Nibbana atau Nirwana

D. EMPAT (4) APPAMANNA (Empat Keadaan Yang tidak terbatas), yaitu :

1. Metta = cinta kasih yang universal, tanpa pamrih
2. Karuna = belas kasihan
3. Mudita = perasaan simpati
4. Upekkha = keseimbangan batin

E. SATU (1) AHARAPATIKULASANNA

(satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

F. SATU CATUDHATUVAVATTHANA

(satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani)

G. EMPAT (4) ARUPA (empat perenungan tanpa materi), yaitu :

1. *Kasinugaghatimakasapaññatti* = obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina
2. *Akasanancayatana-citta* = obyek kesadaran yang tanpa batas
3. *Natthibhavapaññati* = obyek kekosongan
4. *Akincaññayatana-citta* = obyek bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan

Sebagai suatu catatan, diantara empat-puluh (40) Kammatthana tersebut diatas, terdapat beberapa kammatthana yang dapat dijadikan objek meditasi oleh para yogi tanpa memperhatikan caritanya. Kammatthana tersebut ialah :

1. EMPAT MAHABHUTA , yaitu =

- a. Pathavi kasina (wujud tanah)
- b. Apo kasina (wujud air)
- c. Tejo kasina (wujud api)

d. Vayo kasina (wujud angin / udara)

2. **EMPAT ARUPA**, yaitu =

- a. Kasinugaghatimakasapaññatti ; obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina
- b. Akasanancayatana-citta ; obyek kesadaran yang tanpa batas
- c. Natthibhavapaññati ; obyek kekosongan
- d. Akincaññayatana-citta ; obyek bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan

3. **ALO KASINA** ; ialah objek meditasi berupa sinar atau cahaya.

4. **AKASA KASINA** ; ialah objek meditasi berupa angkasa.

MAJJHIMA PATIPADA

Majjhima patipada ialah praktek “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Sang Buddha. Hingga saat ini, dikenal tiga macam praktek / “Jalan”, dan salah satu diantaranya adalah majjhima-patipada yang diajarkan oleh Sang Buddha, sebagai suatu solusi dari dua jalan yang bersifat ekstrim. Penjelasan mengenai majjhima-patipada dan kedua jalan lain yang bersifat ekstrim adalah sebagai berikut :

1. **Atthakiramatanuyoga**, ialah praktek dengan penyiksaan diri yang keras. Praktisi di jalan ini akan mengekang diri dengan sangat keras, misalnya makan dengan porsi sangat sedikit, tidur sedikit, praktek sepanjang hari, kadang-kadang tidak makan (puasa) selama tujuh hari, atau hingga empat-puluh hari. Praktisi di jalan ini juga ada yang menahan napas sekuat ia bertahan, setelah cukup lama baru ia akan menarik napas kembali; berulang kali ia akan melakukan hal itu dengan maksud agar cepat mencapai kesucian dan pembebasan. Sang Buddha sangat tidak menganjurkan praktek ini, karena praktek ini tidak bermanfaat bagi pembebasan, malah hanya akan menghasilkan penderitaan baik fisik maupun batin. Sang Buddha sendiri pernah melakukan praktek tersebut, menahan nafas hingga keluar suara mendesis dari telinganya, puasa selama empat-puluh hari, menutup telinga hingga tidak mendengar suara dari luar. Dan kemudian Sang Buddha meninggalkan praktek ekstrim tersebut.

2. **Kamas ukhanikanuyoga**. Praktisi di jalan ini berkebalikan dengan praktisi di jalan sebelumnya, sebab praktisi di jalan ini justru mengumbar pikirannya sedemikian rupa sehingga sangat melekat kepada kenikmatan indriya. Praktisi di jalan ini menggunakan perumpamaan gelas yang diisi dengan air terus-menerus hingga akhirnya air tersebut tumpah-ruah, dan air di dalam gelas menjadi bersih. Praktik keliru ini masih banyak dilakukan oleh orang-orang yang mengatasnamakan diri berjalan di jalan “Tantra”, yaitu praktek yoga melalui “pengumbaran” hubungan seksual ; meskipun demikian, praktek ini tidak menggambarkan “Tantrayana” yang sejati.
3. **Majjhima Patipada**. Ini adalah “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Sang Buddha. Sebelum kemunculan beliau, jalan ini tidak dikenal, di belahan bumi manapun juga. Sang Buddha, melalui majjhima-patipada, mengajarkan para siswa untuk menghindari kedua ekstrim tersebut diatas, yaitu ekstrim penyiksaan diri di satu sisi, dan ekstrim pengumbaran hawa nafsu di sisi lain. Majjhima patipada mengajarkan kita untuk : Jangan terlalu menderita, jangan terlalu berbahagia, jangan malas, jangan terlalu duduk lama (kalau lelah beristirahatlah), jangan terlalu lama berdiri (kalau lelah berjalanlah). Praktek “pensucian-diri” ini haruslah disesuaikan dengan kondisi tubuh dan tergantung kilesa (kekotoran batin) kita masing-masing. Yang penting dari “jalan” menuju Nibbana ini adalah, tersingkirnya kilesa dari diri kita masing-masing. Siksaan yang hebat tidak berarti kekotoran batin dengan sendirinya tersingkirkan, apalagi pemuasan hawa nafsu dan berbagai kemelekatan indria. Menurut majjhima-patipada, kita tidak perlu menyiksa diri dengan tidak makan selama berpuluh-puluh hari, karena ini hanya akan membuat tubuh tidak berdaya; makanlah sesuai dengan kebutuhan jasmani, tetapi hati-hati akan makanan yang dapat menimbulkan ketagihan dan kemelekatan, karena akan mempertebal kilesa (kekotoran batin). Sebaiknya kita juga memutuskan pergaulan dengan orang yang tidak sesuai dengan kita, misalnya orang-orang yang suka mabuk-mabukan, suka bicara kasar, suka hal-hal pornografi, dan lain-lain hal yang bersifat pengumbaran nafsu indriya, sebab ini akan mengacaukan praktek kita. Tinggallah dalam tempat yang sunyi, jangan membuang waktu dengan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi kesucian, senantiasa pikirkan dan renungkan dhamma. Praktek yang baik akan mendatangkan hasil (phala) paling rendah sampai Jhana-samapati dan yang paling tinggi sampai tujuan akhir ; NIBBANA (Sanskrit : Nirvana).

Terakhir, sebelum anda memulai praktik, ada hal yang ingin saya ingatkan. Saat bermeditasi, kita akan mendapat halangan. Halangan tersebut berupa “Panca-

Nivarana” dan “Dasa Palibodha”. Panca-nivarana sudah pernah saya terangkan sebelumnya. Pada kesempatan ini, saya akan menjelaskan mengenai “Dasa Palibodha”.

Sepuluh macam palibodha

Palibodha berarti gangguan dalam meditasi yang menyebabkan batin gelisah dan tidak mampu memusatkan pikiran pada obyek. Palibodha ini ada sepuluh macam, yaitu :

1. Avasa (tempat tinggal)
2. Kula (pembantu dan orang yang bertanggung jawab)
3. Labha (keuntungan)
4. Gana (murid dan teman)
5. Kamma (pekerjaan)
6. Addhana (perjalanan)
7. Ñati (orangtua, keluarga, dan saudara)
8. Abadha (penyakit)
9. Gantha (pelajaran)
10. Iddhi (kekuatan gaib)

Ketika melaksanakan meditasi, para yogi sering mendapat gangguan yang disebut palibodha. Contoh konkrit dari palibodha ini adalah : Ia merasa khawatir akan tempat tinggalnya, terikat dengan rumahnya , ia merasa khawatir akan pembantunya dan orang yang bertanggung jawab atas harta bendanya, Ia merasa khawatir akan persoalannya, apakah meditasi ini akan membawa keuntungan baginya, ia merasa khawatir akan murid-murid dan teman-temannya, ia merasa khawatir akan pekerjaannya yang belum selesai, ia merasa khawatir akan perjalanan jauh yang harus ditempuhnya, ia merasa khawatir akan orang tuanya, keluarganya, dan saudara-saudaranya, ia merasa khawatir akan kemungkinan timbulnya penyakit, ia merasa khawatir akan pelajaran yang ditinggalkannya, ia

merasa khawatir akan bermacam-macam kekuatan magis yang dipertunjukkan, takut akan kemerosotan kekuatan magis yang telah dimilikinya. Palibodha tersebut harus dibasmi, agar kita dapat memusatkan pikiran dengan baik.

Demikianlah wacana ini saya sajikan untuk anda semua, semoga bermanfaat bagi perkembangan batin kita semua.

“ Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Sadhu... Sadhu... Sadhu... .

— RATANA KUMARO / RATNA KUMARA / RATYA MARDIKA —

Semarang Barat, Minggu Pon, 25 Januari 2009

42 Tanggapan to “LATIHAN MEMURNIKAN PIKIRAN”

1.



ratanakumaro said

[Januari 25, 2009 pada 5:51 pm](#)

Namo Buddhaya... ,

**“Ada penderitaan, tapi tidak ada yang menderita,
Ada jalan, tapi tidak ada yang menempuhnya,
Ada nibbana, tapi tidak ada yang mencapainya.”**

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”
(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

[Balas](#)

o



arif said

[Mei 26, 2016 pada 3:25 pm](#)

awal dan akhir adalah hal yang tidak bisa kita sadari,... seperti terlahir dan kematian,tiba tiba terlahir,dan tiba tiba mati,sebelumnya kita tidak tahu,dan setelah mati kita tidak tahu,sesuatu yang tidak dapat dikendalikan adalah datangnya mati,seperti sidarta gotama akhirnya di usia 80 tahun mati,dan sekarang kalau memang dia disana bisa mengendalikan dirinya aku hyakin pasti akan muncul di dunia lagi,muncul berdasarkan keinginannya

[Balas](#)



kangBoed said

[Januari 26, 2009 pada 3:56 am](#)

Salam Persahabatan

Banyak saya melihat teman menyingkir bertahun tahun dalam pencarian laku prihatin, sampai mereka menemukan. Digunung mereka hebat mas begitu kembali kelingkungan gak kuat lama ternyata simulasi mereka disana tidak sesuai dengan apa yang dialami, he he he disana gak ada pantat bahenol kali.

Karena itu yang terbaik adalah kita harus terikat dalam hukum alam yang selalu mengharuskan terjadinya keseimbangan, keseimbangan makro kosmos dan keseimbangan mikro kosmos, terutama keseimbangan dalam diri kita antara angan angan duniawi dengan hati nurani harus seiring sejalan agar badan kita selamat, bahasa inggrisnya katanya temukan bagaimana caranya engkau hidup di dalam dunia tetapi dunia harus di bawah telapak kaki kita, bukan dunia selalu menenggelamkan kita akhirnya kelelep keabisan nafas he he he

LOVE & PEACE

[Balas](#)



ratanakumaro said

[Januari 26, 2009 pada 3:54 pm](#)

Salam Persahabatan,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

” Banyak saya melihat teman menyingkir bertahun tahun dalam pencarian laku prihatin, sampai mereka menemukan. Digunung mereka hebat mas begitu kembali kelingkungan gak kuat lama ternyata simulasi mereka disana tidak sesuai dengan apa yang dialami, he

he he disana gak ada pantat bahenol kali.”

Nah itulah mas..., itu yang saya maksudkan dengan “samadhi tidak semudah yang dibayangkan orang”. Puasa hingga berat badan susut 10 kg bukan berarti kekotoran batin ikut susut meski sekedar 10% sekalipun... , Tidak tidur 7 hari bukan berarti nafsu-nafsu ikut surut sebanyak 7% sekalipun... .

Bisa melihat hantu, bisa mendengar suara makhluk halus, bukan berarti seseorang telah mencapai Pencerahan. Sayangnya, persepsi keliru seperti ini justru yang banyak diyakini oleh masyarakat. Coba panjenengan baca di media manapun, termasuk internet. Kalau “merasa” sudah mempunyai kemampuan “batin”, lalu merasa sudah “cerah”.

Menyepi di hutan, di gunung, selama satu tahun sekalipun , juga tidak berarti telah berhasil mengikis kekotoran batin. Healah, inilah mas yang saya maksud dari kemarin, “samadhi bukan semudah membalikkan telapak tangan”.

Untuk tercapainya “pembebasan”, seseorang membutuhkan “asavakkhayañana” , yaitu kemampuan untuk memusnahkan kekotoran batin. Dan yang memiliki kemampuan seperti ini, minimal yang sudah mencapai Jhana I. Dan yang mampu meraih Jhana I, hanyalah makhluk “Tihetuka”, yang mempunyai tiga akar (coba baca komentar saya untuk “Lukman”).

“Karena itu yang terbaik adalah kita harus terikat dalam hukum alam yang selalu mengharuskan terjadinya keseimbangan, keseimbangan makro kosmos dan keseimbangan mikro kosmos, terutama keseimbangan dalam diri kita antara angan angan duniawi dengan hati nurani harus seiring sejalan agar badan kita selamat, bahasa inggrisnya katanya temukan bagaimana caranya engkau hidup di dalam dunia tetapi dunia harus di bawah telapak kaki kita, bukan dunia selalu menenggelamkan kita akhirnya kelelep keabisan nafas he he he”

Semua Makhluk mempunyai karmanya sendiri-sendiri mas... Berhubungan dengan karmanya sendiri-sendiri... .

Kalau seseorang baru bisa sekedar menjadi “orang-baik”, “nice person”, dengan ketekunan dalam spiritualitas, tapi masih mempunyai nafsu sexual, masih hidup duniawi; berarti karmanya memang baru sampai disitu (dan itu juga sudah baik).

Tapi bukan berarti bahwa kesucian dan pencerahan-sempurna (dimana seseorang telah benar2 terbebas dari keduniawian, telah menembus semua ilusi duniawi dan memahami semua “hakekat”) itu tidak ada mas... . Itulah tujuan dari latihan.

Yang masih hidup duniawi , tidak mengapa , tidak masalah, yang sudah mencapai “pembebasan” / “pencerahan-sempurna”, maka kita patut mengucapkan “selamat” kepadanya ; Luar biasa!

Begitu mas, menurut saya... .

**Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”**

[Balas](#)

4. 

sugimo said

[Januari 28, 2009 pada 2:07 pm](#)

Yth, Saudara-Saudaraku,

Suatu metoda pendekatan praktek meditasi yang sangat bagus & manusiawi berdasarkan kesadaran akan watak/kecenderungan masing-masing.

Sepertihalnya konsentrasi terhadap dan menikmati rasa sakit dalam meditasi mungkin (ini hanya kemungkinan) akan lebih berhasil dibanding dengan konsentrasi dan melawan rasa sakit dalam meditasi.

Sangat mungkinlah jika tulisan rasa sakit diatas diganti dengan watak/kecenderungan.

Semoga tulisan Saudaraku ini setidaknya dapat membantu dan mengarah pada berakhirnya penderitaan.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.
Maturnuwun

**Salam Hormat kagem Panjenengan,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Meditasi dengan memusatkan perhatian pada sakit, dan bukan dengan melawannya (melawam rasa sakit itu) memang merupakan salah satu metoda meditasi , Bp. Sugimo.

Ini terutama disaat kita melatih “VIPASSANA”.

**Disaat rasa sakit timbul, kita memperhatikan, kita mencatatnya dalam batin, ”
Timbul, timbul, timbul... ”**

**Disaat rasa sakit lenyap, kita memperhatikan, kita mencatatnya dalam batin, ”
Lenyap, lenyap, lenyap... ”**

**Dan dengan demikian, kita akhirnya bisa mengetahui, bahwa DI DUNIA INI
TIDAK ADA YANG KEKAL ABADI, termasuk rasa sakit itu sendiri.**

**Justru dengan diamati, RASA SAKIT itu akan cepat berlalu dan menghilang.
Tapi bila rasa sakit itu DIKUTI, kita malah akan jadi kesakitan, dan tambah hebat
lagi rasa sakit itu mendera.**

**Disaat kita melawan rasa sakit, maka kita telah MENDERITA DUA KALI LIPAT
dari derita sakit tersebut. Pertama, derita karena sakit di tubuh kita itu sendiri, dan
sakit yang kedua ditimbulkan oleh PERLAWANAN BATIN kita sendiri terhadap
rasa sakit itu.**

**Sama seperti seseorang yang sedang tertimpa musibah. Jika ia MENERIMA, dan
membiarkannya berlalu, maka musibah akan cepat berlalu.**

**Jika kita MELAWAN musibah tersebut, dengan KEMARAHAN, KESEDIHAN,
maka, musibah itu akan lebih lama melekat pada diri kita, seakan-akan tak pernah
hilang.**

Maturnuwun...,

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia dan Terbebas dari Samsara!”**

[Balas](#)



5.

[tomy](#) said

[Januari 29, 2009 pada 12:50 am](#)

berlatih menjadikan ahli
kapan Mas kita bisa bertemu, mohon bisa diajari langsung
kalau sendiri masih banyak keterikatan yang mungkin bisa dibebaskan dengan bantuan
Mas Ratana

**Salam Hormat Untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Bisa mas, bisa bertemu. Tapi waktu saya di Semarang tinggal minggu ini saja. Minggu depan rencana sudah “terbang” lagi ke luar mas ; Jakarta, Palembang, dan daerah2 luar Jawa yang lain, sampai dengan Maret mas.

Healah, biasa saja mas, kita semua ini adalah “siswa”, siswa yang senantiasa berjalan, menapak gunung terjal menggapai “kesempurnaan”, hingga terealisasinya “ke-Buddha-an”, saat kita benar-benar menjadi “Savaka-Buddha”.

Sebenarnya latihan sendiri sudah bisa kok mas. Mungkin seharusnya saya menambahkan artikel mengenai latihan SILA, juga penjelasan mengenai ke-40 KAMMATTHANA (yang sudah saya upload baru sepuluh (10) Asubha, berarti kurang tiga-puluh (30) lagi mas). Semua berkenaan dengan waktu yang menghimpit mas. Kalau malam, kalau mau nulis, kalah dengan jam meditasi saya mas. Kalau saya nulis, nanti meditasi saya kethetheran, padahal lebih penting melatih batin ini dahulu sebelum membantu menularkan artikel2 mengenai meditasi, benar bukan mas ?

Tapi setidaknya, harapan saya, halaman SAMADHI, LATIHAN MEMURNIKAN PIKIRAN, dan ASUBHA-BHAVANA ini bisa cukup memberikan “rute” yang harus kita tempuh mas.

Maturnuwun...,

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Mencapai Pembebasan Sempurna dari Samsara!”**

[Balas](#)



6.

kangBoed said

[Januari 29, 2009 pada 1:04 am](#)

Hallo... Hallo mas Ratna lagi opo toh mas he he

Top abiiiiislah mas sampean iki, banyak orang berlatih meditasi, memurnikan pikiran dan hebatnya pikiran mereka kekuatannya dahsyat, tapi sayang hanya sedikit yang dalam meditasinya menembus lapisan kesadaran bahkan membangkitkan kesadaran sang diri sejati.

kesadaran timbul dari dalam hati yang terdalam, ketenangan pikiran adalah ketenangan yang ditenang tenangkan dan dibuat buat tapi ketenangan dari dasar hati adalah ketenangan yang abadi yang entah datangnya dari mana yang jelas karena hati sudah menemukan pegangan yang pasti yaitu kesejatian dirinya

Matur Nuwun Mas Salam Sejati

**Salam Hormat Untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Pikiran kita adalah “pemimpin”. Kita menjadi “seseorang” karena “pikiran” kita sendiri.

**Pikiran ini pulalah yang telah menghadirkan milyaran ilusi dalam hidup kita.
Disaat melihat, kecantikan, pikiran tertipu, terperdaya.
Disaat melihat kekayaan, pikiran tertipu, terperdaya.
Disaat melihat MUKJIZAT, KEAJAIBAN, pikiran tertipu, terperdaya.
Disaat melihat KESAKTIAN, pikiran tertipu, terperdaya.**

Hanya disaat pikiran diendapkan, disaat pikiran telah mencapai ketenangannya yang terdalam, disaat itulah (mengambil istilah anda), “HATI” ini yang bermain, “HATI” yang berbicara, dan inilah yang “SEJATI”.

**“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan silau melihat “keduniawian”
“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan bangga akan “KEAJAIBAN”
“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan tertipu akan “MUKJIZAT”
“YANG-TERCERAHKAN”, melampaui segalanya, “ADI-DUNIAWI”, melampaui
“mujizat”² dan “keajaiban”², karena
“YANG-TERCERAHKAN” adalah “mujizat” itu sendiri, “keajaiban” itu sendiri...**

Mekaten mas, sharing dari saya... ,

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Terbebas dari Samsara!”**

[Balas](#)



7.

phang said

[Januari 29, 2009 pada 6:42 am](#)

Apapun yang hal telah kita lalui akan tersimpan didalam persepsi kita...dan begitu ada hal yang masuk, kita akan membandingkan dengan persepsi tersebut...Karena adanya perbedaan pengalaman, persepsi setiap orang pun berbeda...

Didalam Ajaran Buddha, obyek adalah netral.... krn persepsi kita membuat obyek itu tidak netral....
misalkan saya sebut bentoel....maka orang jawa akan mengingat bahwa itu adalah TALAS...sedangkan orang yang di Jakarta kebanyakan akan mempersepsikan sebagai rokok (merk rokok)...

Dengan melihat obyek sebagai hal netral, maka prinsip dalam Ajaran Buddha mengajarkan kita seharusnya Inside-Out... jd apapun kondisi diluar kita..harusnya bathin kita tidak dipengaruhi oleh kondisi diluar tersebut...jd didalam vipassana yaitu: melihat hanya melihat, mendengar hanya mendengar, dsb...tanpa campur tangan persepsi kita.. kalo semua orang bisa memahami hal ini tentu dunia ini akan damai dan tentram...

Kebanyakan orang sekarang menerapkan secara Outside-In..maksudnya bathin kita di atur oleh kondisi ato faktor luar... dan ini hampir semua orang memegang cara pandang ini. Jadi faktor luar tidak menyenangkan ya jd menderita dan senang kalo faktor luar sesuai harapan..

Semoga semua makhluk berbahagia...

[Balas](#)

8. 

[RATNA KUMARA](#) said

[Januari 29, 2009 pada 6:51 am](#)

@ Sdr. Phang... ,

Salam Hormat Untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Terimakasih atas penjelasan tambahannya.

Benar sekali apa yang anda sampaikan itu.

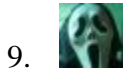
Jika semua orang bisa begini, maka dalam sejarah ummat manusia tidak perlu ada peperangan, dunia akan damai dan tenteram. Benar sekali. Objek diluar adalah netral. Jika ada hinaan, cercaan, seseorang mungkin akan menanggapinya dengan kemarahan (hingga peperangan), seseorang yang lain mungkin akan menangis tersedu-sedu (hingga depresi, mungkin), namun "Orang-Bijaksana", akan berjalan dengan tenang di tengah-tengah semuanya itu, dan tetap memancarkan cinta kasih, "Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Tenteram!".

Anumodana atas komentarnya,
Mettacittena... ,

^

**Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
"Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!"**

[Balas](#)



kangBoed said

[Januari 29, 2009 pada 8:16 am](#)

Salam Persahabatan

Ya mas itulah dunia intuisi, dunia yang jernih di mana akal pikiran dan ego sudah berhasil kita giring ya mas, hidup dalam gelombang alpha, bukan hanya meditasi tapi sudah merasuk dalam hidupnya ketenangan yang luar biasa, sang Diri sudah menjadi aturan walaupun tidak tahu peraturan,

Dimanakah perdamaian jika nurani sudah jauh tertinggal?

Dimanakah ketenangan jika hati selalu bergelombang ?

Dimanakah persahabatan sejati jika hati tak merasa ?

Dimanakah rasa kebersamaan jika hati berhenti berdetak ?

Semua semua semua hilang

Hanya kebohongan

Hanya pembodohan

Hanya kepentingan sendiri

Hanya topeng berbalut emas

Satu sebab

Satu penyebab

Hati nurani kita semua sekarang entah berada dimana ?

Hati nurani masihkah kau bisa merasakan ?

Hati nurani air mata tangismu sudahlah habis ?

Hati nurani kau terdiam terduduk hampir mati ?

Sampai tiba saatnya semua sudah terlambat ?

Dunia engkau telah menarikku dengan kancangnya oh dunia....

Salam Sejati Mas Ratna

[Balas](#)



kangBoed said

[Februari 6, 2009 pada 1:46 am](#)

Deaar Broo Ratna

Apalah arti sebuah pertemuan ?

Jika pertemuan itu awal dari perpisahan

Jika persahabatan itu hanya berdasarkan kepentingan

Jika pertemanan itu hanya berdasarkan keuntungan
Jika persaudaraan itu hanya berdasarkan kebutuhan

Inilah realita masa kini
Inilah keadaan dan kondisi sekarang ini
Inilah yang terjadi dalam setiap aspek kehidupan
Inilah bentuk duniawi yang begitu mencengkram
Sungguh palsu semuanya itu !!!!!

Suatu saat ku berpikir akan masa kecilku
Akan seorang sahabatku yang sudah lama berpisah
sungguh persahabatan yang indah dan murni
Setiap hari hanya bermain dan bersuka ria
Diisinya hanya dengan tawa canda riang gembira

Saat ini disaat ku beranjak dewasa
Kemanakah nilai dan arti persahabatan
Kalau selalu dilandasi ego kepentingan
Kalau hanya demi keuntungan masing masing
Apakah yang telah hilang ?

Ya.....

Rasa itu telah hilang ketika kuberanjak dewasa
Kepolosanku, kerianganku, kejujuranku
Ketulusanku, kegembiranku, keceriaanku
Oh sejalan pertumbuhanku ternyata banyak yang terkikis

Akhirnya kusadari apalah arti sebuah pertemuan ?
Jika rasa hati tak berbicara
Jika rasa hati tak merasakan
Jika rasa hati tak tergetar
Jika rasa hati terdiam tak berbekas

Rasa ini membuat ku mengingat
Rasa ini membuat ku seakan tak berjarak
Rasa ini membangkitkan semangat baru
Rasa ini menimbulkan kerinduan yang sangat dalam
Kerinduan akan sebuah persahabatan sejati

Kusadari rasa inilah yang akhirnya mempertemukan kita disini
rasa yang jujur, tulus akan arti nilai sebuah persahabatan
Persahabatan yang telah meninggalkan dualitas
Pertemanan sebagai teman seperjalanan menuju kesejatan
Persaudaraan yang tak lekang oleh waktu

Saling mengisi
Saling mendorong
Saling mencerahkan
Saling merasakan
Saling menjaga

Sungguh tak kumengerti disini di tempat ini
Kutemukan saudara sejatiku
Saudara dalam kesejatan
Teman berbagi suka dan duka
Dalam perjalanan pulang KepadaNYA

Mudah mudahan pertemuan ini mendatangkan kebaikan dan hikmah
Membuka jalan yang sepertinya tak berujung
Meluruskan kembali benang yang terlanjur kusut
Mari bangkitlah saudaraku kita melangkah bersama
satu langkah, satu tujuan demi kesejatan kita bersama

-Salam Damai dan Kasih Sayang
Your Broo

**@ mas kangBoed,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

**Semoga kita semua bisa menjaga perdamaian, damai di hati kita, damai di lingkungan kita,
bisa melenyapkan segala bentuk kemarahan, dendam masa lalu,
hidup untuk saat ini, penuh cinta kasih, rasa persahabatan yang tulus, kasih sayang yang murni,
saling membantu, bahu-membahu, demi tercapainya kebahagiaan bersama,
kesejahteraan bersama... ,**

**Salam Sejahtera...,
Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatu...,**

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”
(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)**

[Balas](#)



SumEgo said

[Februari 14, 2009 pada 2:54 am](#)

Bagus tuh mas Dialektika Panjenengan sama KangBoednya...

**Dear mas SumEgo,
Salam Hormat untuk Anda...,**

Selamat datang...

Diperlukan juga melongok "RUMAH" lain dalam memperindah "RUMAH PRIBADI" begitu kira2 ya Mas Ratna...

**Inggih mas, benar sekali...
Banyak rumah, banyak sajian, banyak tambahan bekal yang bisa kita manfaatkan**

Bahasa "kesejatian" tiap negara bangsa daerah suku dan agama klo saya boleh sebut begitu, memiliki miliaran lebih kosa kata untuk mewujudkan sepersekian KEBENARAN SEJATI versi akal manusia, masing masing mencari penetrasi sensorik otak kanan kirinya dalam menghadapi warna-warni jagat ini....

Bahasa hanya alat kodifikasi untuk penyampaian suatu pengertian2 supaya saling memahami ; alat komunikasi...,

Yang paling penting adalah isinya... leres nggih mas ?

Mohon Koreksi bila ada kalimat yg kurang berkenan

Salam Sejati

Maturnuwun atas pitutur2nya, menjadi tambahan ilmu bagi kita semua yang masih gersang... ,

Salam Sejati... .

[Balas](#)

12.



CY said

[Februari 14, 2009 pada 4:47 am](#)

Apakah memungkinkan bila seseorang punya campuran sifat misalnya bbrp item dari raga carita dan bbrp lagi dari dosa carita ??


**Dear Ko CY,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

**Iya Ko CY, sangat dimungkinkan seseorang memiliki lebih dari satu carita...
Bahkan, tak jarang pula yang memiliki keenam Caritta tersebut... ,**

**Semoga artikel mengenai caritta ini bermanfaat bagi perkembangan spiritual kita
bersama...**

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan
Kebahagiaan Sejati!”**

Balas

13. 

CY said

[Februari 14, 2009 pada 4:59 am](#)

Mungkin yang dimaksud oleh kangBoed di komentar no.2 adalah “puasa tapi mengharuskan semua warung nasi tutup, sehingga minim godaan” bener ga kang? hehehe...

@Sdr Phang

Saya kurang menangkap maksud dari Inside-out itu, apakah berarti kalau “kita melihat org sengsara” tak boleh merasa kasihan dan membantu?? bisa tolong berikan contoh kasus yg lebih jelas menyangkut “Inside-out” ini?? **garuk2 kepala**

**Dear Ko CY,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Ko CY, yang dimaksudkan saudara Phang dengan inside-out, tidak berarti bahwa jika kita melihat orang yang sengsara lalu kita diam saja..., itu salah... ,

Sebagai siswa Sang Buddha kita, harus penuh cinta-kasih (Maitri Paramitha), dan welas-asih (Karuna Paramitha), dan harus dengan mudah tergerak hatinya untuk membantu semua makhluk yang berkesusahan.

Sekilas mari kita membahas mengenai “Kamma”.

Sebenarnya mengenai “kehendak” (kamma), bila dibahas dari sudut Abhidhamma, akan sangat dalam. Bagi kita, para “Putthujhana”, masih terikat oleh “kamma-baik” dan “kamma-buruk”, namun bagi para ARAHANTA, sudah tidak terikat lagi oleh “kamma-baik” (Kusala-kamma ; kehendak-baik), maupun “kamma-tidak-baik” (akusala-kamma ; kehendak-tidak-baik). Artinya, para Arahanta, ketika berbuat-baik, tidak ada landasan / niat akan sebuah kamma-baik itu sendiri, yah, semacam ... BERBUAT HANYA UNTUK BERBUAT...,

Sedangkan kita, para “putthujhana” (yang belum merealisasi kesucian), masih terikat “kamma” , artinya setiap perbuatan kita akan selalu BERBUAH, MENJADI TUNAS KELAHIRAN KEMBALI kita, baik kamma-baik, maupun kamma-tidak-baik... .

Kembali pada pengertian “Inside-Out” :

Disini, siswa Sang Buddha, memiliki keseimbangan-batin yang kuat, ditengah semua BADAH yang ada, baik itu berupa HINAAN, CERCAAN, CACIAN, MAKIAN, KEMARAHAN, KEBENCIAN, juga sangat tenang-seimbang dalam menghadapi GODAAN, RANGSANGAN-KENAFSUAN, dan lain-lain bentuk dari luar.

Disaat orang2 lain mencaci didepannya, ia mendengar CACI-MAKI itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia : TENANG...SEIMBANG... .

Disaat orang2 lain menghina ia, ia mendengar HINAAN itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia : TENANG...SEIMBANG... ,

Disaat di depannya ada objek-rangsangan-inderawi, semisal seorang perempuan cantik, dengan kulit mulus, dengan suara merdu, dengan olesan2 bau harum semerbak..., maka ia... MELIHAT sekedar MELIHAT, MENDENGAR (suara merdu) sekedar MENDENGAR (suara merdu)..., MEMBAUI/ MENCIUM (bau harum dari tubuh) sekedar MEMBAUI / MENCIUM (bau harum dari tubuh)..., tidak ada EMOSI yang berperan dalam pikirannya... tidak timbul kenafsuhan, tidak

timbul keter-rangsang-an.. (Hmm, yang bagian ini sepertinya susah bagi Ko CY nih, hehehe....:D)

Begitulah seharusnya kita bersikap, bertindak, sebagai siswa-siswa Sang Buddha...

Semoga Bermanfaat... ,

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)

14. 

phang said

[Februari 16, 2009 pada 6:36 am](#)

Anumodana buat Bro Ratnakumara untuk penjelasan yang sangat mencerahkan.

Soal inside-out ini adalah bagaimana kita mem-manage bathin kita... sebelumnya coba kita lihat dulu yang outside-in, umumnya dimasyarakat kita ini orang berprinsip outside-in... artinya kondisi bathinnya tergantung pada obyek diluar... misalkan seseorang mendengar bahwa ada orang menghina, dengan demikian, maka didalam bathinnya akan timbul perasaan tidak senang, marah, sedih, dsb... dan mgkn saja timbul dendam dan kehendak untuk membalas dsb...

Dengan berprinsip Outside-in akan banyak pertentangan didalam hidup ini..krn tidak semua hal bisa sesuai harapan kita...

Untuk prinsip inside-out, adalah bagaimana kita mem-manage bathin kita tidak perpengaruh oleh obyek luar sehingga selalu tenang...seimbang...seperti yang dijelaskan oleh bro Ratnakumara:

Disaat orang2 lain menghina ia, ia mendengar HINAAN itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia :
TENANG...SEIMBANG... ,

nah bagaimana kalo ada orang/makhluk yang menderita..dengan prinsip inside-out itu bagaimana?.. Dengan prinsip inside-out, kita melatih kita untuk selalu melakukan KUSALA KAMMA...jd wkt kita melihat yang menderita, tentu harus kita perlu menolongnya tetapi bathin kita tetap tenang..seimbang.

Untuk merealisasikan nibbana diperlukan parami... dengan prinsip inside-out kita akan lebih banyak melakukan KUSALA KAMMA sehingga timbunan kamma ini akan membantu kita didalam perjalanan merealisasikan Nibbana.

Semoga bermanfaat..

Semoga semua makhluk berbahagia

**Dear Sdr.Phang,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Pattanumodana atas penjelasan anda mengenai “inside-out” yang sangat

bermanfaat dan membawa pencerahan bagi kita semua disini _Λ_

**“ Sabbe satta sabbe pana
Sabbe bhuta ca kevala
Sabbe bhadrani passantu
Ma kinci papamagama”**

(“ Semoga semua makhluk, semua makhluk yang hidup, semua yang dilahirkan, dan setiap orang, semoga semuanya dapat melihat kebahagiaan, dan semoga tidak tertimpa kemalangan “)

[Balas](#)

15.



[CY](#) said

[Februari 16, 2009 pada 7:05 am](#)

Salam hormat juga utk bro Ratna ...,
Memang godaan wanita cantik berkulit mulus dan suara merdu salah satu yang paling sulit diatasi semua orang, namun bagi saya justru point yg “mendengar caci-maki ke kita dan mendengar hanya mendengar tanpa campur tangan emosi dari dalam” itu yg lebih sulit di tahan daripada yg wanita cantik (apalagi kalau saya tidak berbuat salah), kalau yg ttg wanita puji syukur saya sudah jauh lebih maju pengendalian dirinya dari masa kuliah dulu hehehe...

Dan, terimakasih untuk penjelasannya yg cukup gampang untuk saya cerna.

Salam Damai dan Cinta kasih...

[Balas](#)

16. 

[hidayat](#) said

[Februari 16, 2009 pada 9:47 am](#)

rahayu..

menambahkan untuk @ Anumodana dan Mas Ratana dalam pemahaman kalimat anda sbb:” mendengar hanya mendengar ditelinga kita tidak terpengaruh emosi atau apa dst..” ini adalah teori tentang pemutusan diri dari kenyataan hidup atau “teori pelarian diri” atau “teori pembiusan”.

kejadian ini misalnya seorang suami yang punya istri nakal atau tidak bisa diatur, atau anak anak yang nakal .. atau istri yang sudah tidak bisa mengatur suami dsb.

pada tahap ini disebut orang “kena masalah”,, biasanya oleh temannya diajak sejenak untuk lari dari masalah dengan miras dan narkoba, permasalahan setelah minum miras dan sedikit narkoba ada pikiran jadi “terbebas” tidak ada benci dan suka terhadap kenyataan yang terjadi , yang ada rasa “riang” dari kenyataan hidup yang seharusnya dihadapi dengan nyata: yaitu menerima kejadian dengan ihlas kemudian

memperbaikinya, atau tidak bisa menerima dengan memberikan reaksi atas kejadian itu / melawan keadaan / emosi karena hinaan misalnya.

teori pembiusan ini juga dipraktikkan pada pasien oprasi bedah dengan memakai obat bius, operasi kecil yang dilakukan tanpa obat bius tanpa rasa sakit, yaitu dengan pengalihan obyek pemikiran misalnya oleh ahli hipnotes .

kalau menurut saya hidup adalah kenyataan dan harus dilakukan dengan sikap bijak dan kenyataan, yaitu “menerima atautkah menolak”, karena kita hidup.

kita semua yang berkomputer ini telah menjalani contoh kehidupan yang nyata, atau misalnya “merokok” tidak mungkin kita mengatakan “saya telah diluar rasa enak dan tidak enak saya telah diluar rasa rokok yang sedang saya rokok ini” atau “saya tidak merasakan apa apa” apalagi kalau “saya tidak punya rasa benci dan dendam atau juga rasa sayang kepada semua mahluk didunia karena saya telah terbebas”

wass wb

**Dear mas Hidayat,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Mas Hidayat..., Hidup itu harus dihadapi... ,

“inside-out” yang dipaparkan Sdr.Phang, berbeda dengan teori “Pemiusan” atau “Pelarian-Diri”.

Justru, kita tidak boleh melakukan hal2 seperti itu.

Tahukah mas Hidayat letak perbedaannya ?

Inside-out, mengandung muatan “KEBIJAKSANAAN” dalam menghadapi dunia.

Sedangkan “Pelarian-diri”, disana tidak ada unsur “KEBIJAKSANAAN”.

Apakah dengan seseorang melarikan diri dari masalah hidup, dengan mabuk-mabukan, dengan minuman-keras, maka, batinnya terbebas dari beban2 masalah ? Tidak, setelah efek “Ekstase” dari obat2 bius / minuman keras tersebut hilang, batinnya masih berkecamuk, masih tak tahu arah harus melangkah, masih frustrasi. Mengapa ? Karena batinnya tidak : TENANG...SEIMBANG..., di dalam menghadapi kasunyatan hidup ; batinnya masih GOYAH, mudah di-OMBANG-AMBING-kan oleh setiap fenomena apapun dari luar (permasalahan2 hidup). Orang2 seperti ini adalah orang2 yang masih berpola “OUTSIDE-IN”, setiap masalah datang, maka ia akan “SHOCK”, goncang, dan mencari pelarian2, sampai yang paling ekstrim, misal : BUNUH-DIRI.

Sedangkan “inside-out”, ia dengan TENANG...SEIMBANG... menghadapi deraan badai dunia... . Saat ia dikhianati teman2nya, ia tidak goyah, tidak sedih, tidak marah, tidak depressi. Saat berbagai permasalahan hidup mendera, ia tidak goyah, tidak sedih, tidak marah, tidak depresi. Meskipun bertubi-tubi badai datang silih berganti, ia tidak pernah “MELARIKAN-DIRI” lalu mendekati minum2an keras, obat2an, dan lain2... . Ia dengan “gagah-berani” menghadapi semua badai tersebut, TENANG..SEIMBANG... .

Nah, justru orang2 yang ber-“inside-out” ini, mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang mendera dirinya dengan “BIJAKSANA”, dan mampu menemukan solusi2 bagi masalahnya, mampu menentukan arah langkah yang jauh

lebih baik untuk menuju kehidupan yang lebih baik dan berbahagia

Orang2 yang telah memiliki “KEBIJAKSANAAN” seperti ini, batinnya akan terbebas dari setiap permasalahan, tidak akan mudah “patah” meski diterpa angin

topan seperti apapun, tidak “rapuh”...

Demikian , mas Hidayat, sekilas penjelasan dari saya.

Mohon rekan2 se-Dhamma, saudara Phang, dan yang lain2, bila ada kekeliruan dari komentar saya, mohon dikoreksi, atau jika ada saudara2 disini yang bisa menambahkan penjelasan lagi, harap jangan sungkan2 memberi tambahan penjelasan... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluh Hidup Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

Sukkhi attanam pariharami

∩

[Balas](#)

17.



sugimo said

[Februari 16, 2009 pada 3:39 pm](#)

Yth, Saudara-Saudaraku.

Sekedar berbagi pendapat yang belum tentu universal kebenarannya sebagai berikut :

1. Pada saat tidak tidur (terjaga) terasa gatal digigit nyamuk.
2. Pada saat setengah tidur terasa setengah gatal digigit nyamuk.
3. Pada saat tidur tidak terasa gatal digigit nyamuk.

Padahal yang digigit nyamuk tersebut sama-sama badan yang itu-itu juga.
Ternyata banyak sekali orang yang bisa dan biasa menitipkan kembali rasa (dalam contoh di atas hanya rasa di badan) kepada penguasa rasa pada saat tidak tidur (terjaga).

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.
Terimakasih / Maturnuwun

Salam Hormat dari hati saya yang terdalam untuk Bapak Sugimo,

Maturnuwun, terimakasih sekali, atas ilustrasi mengenai “rasa” diatas, sungguh sangat bermanfaat bagi kami semua disini, dan membawa pencerahan bagi jiwa2

yang masih banyak diliputi kegelapan

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia”**

Sukkhi attanam pariharami...

∩

[Balas](#)

18.




CY said

[Februari 18, 2009 pada 9:40 am](#)

Wah, tepat sekali jawaban mas Ratna utk mas Hidayat. Sekedar berbagi, saya pernah mempraktekkannya ketika ada masalah IT yg datang beruntun di perusahaan. Ketika saya mematikan rasa cemas dan takut dan mulai menggunakan logika tanpa desakan outside-in maka seluruh masalah bisa diselesaikan lebih cepat dari biasanya.

Kalau yang seperti contoh mas Hidayat, maka saya akan cari pelarian ke minuman keras misalnya atau pelarian lainnya utk menghilangkan stress, dan bisa ditebak akhirnya semua masalah ga selesai2 hehehe...

[Balas](#)

19. 

hidayat said

[Februari 18, 2009 pada 1:46 pm](#)

rahayu...

@ semua teman diskusi disini.. ya itulah cara memandang saya kadang enggak tepat mempryeksikannya, sebenarnya kalau saya belajar tentang semadhi/ atau ajaran-ajaran kehidupan versi buddha begini mungkin akan bisa seiring sejalan, justru pendapat saya tentang yang demikian itu mungkin dianggap sebagai pendapat orang awam, yang perlu dijelaskan oleh mas mas dan Pak Gimo disini.. maaf dan terima kasih telah diperjelas... wass wb

[Balas](#)

20. 

***sugimo* said**

[Februari 18, 2009 pada 2:23 pm](#)

Yth Saudar-Saudaraku,

Salam dan Hormat kula Kagem Panjenengan Pak Hidayat.

Maturnuwun sanget atas masukannya khususnya terhadap kula, semoga dapat menjadi, menambah wawasan dan etika kula dalam berkomentar.

Semoga kula dan Bapak Hidayat bebas dari permusuhan, bebas dari kemauan buruk, terlepas dari penderitaan, semoga kula dan Bapak Hidayat dapat mempertahankan kebahagiaan masing-masing.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.
Terimakasih/Maturnuwun

[Balas](#)

21. 

ratanakumaro said

[Februari 18, 2009 pada 3:01 pm](#)

Dear Mas Hidayat,
Dear Ko CY,
Dear Bapak Sugimo,
Dear all brothers and sisters,
Salam Hormat untuk Anda semua,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

@CY,

Terimakasih atas sharing pengalaman pribadinya

@Mas Hidayat

Tidak ada yang bertentangan kok mas, kita kan saling diskusi, diharapkan dengan berdiskusi ini mendapatkan manfaat bagi batin kita.., terutama dalam menghadapi

berbagai masalah kehidupan

@Bapak Sugimo,

Maturnuwun...

**Salam Damai dan Cinta Kasih...,
“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia dan Tenteram!”**

[Balas](#)

22. 

***Wen Lung Shan~RE* said**

[Juni 12, 2009 pada 2:28 pm](#)

To: Mas Ratanakumaro

Apa yang anda ambil sebagai obyek meditasi (Samatha)?

Bila anda prakti Vipassana, bisa di share pada kami tehnik mana yg anda gunakan?

Thank's

Ali

.....

Namatthu Buddhassa...,

Dear Brother Ali... ,

Ini sebuah pertanyaan yang sangat menarik. Karena ini berarti membuat saya harus menguraikan perjalanan kerohanian saya di dalam Buddha-Dhamma (terutama pertanyaan / permintaan mengenai “Share praktik vipassana, teknik apa yang digunakan”).

Cukup panjang, namun akan saya singkat.

PRAKTEK VIPASSANA YANG MENJENUHKAN

Sekitar akhir bulan Maret / atau sekitar awal bulan April 2003, saya mulai melangkahakan kaki mengenal Dhamma.

Saat itu, saya mengenal Dhamma melalui bimbingan :

- Bhante Cattamano**
- Samanera Surattano (Sekarang sudah menjadi Bhikkhu)**
- Metta Suripto (Seorang mantan Bhikkhu)**

Singkat cerita, oleh ketiga Beliau itu saya diperkenalkan kepada meditasi Vipassana, menggunakan metode Mahassi Sayadaw.

Namun semua benar-benar menjemukan.

Selama satu tahun, saya hampir tidak mendapatkan manfaat apa2 dari praktik Vipassana saya.

Setiap hari, setiap malam, saya berpraktik vipassana.

Setelah mengambil posisi duduk meditasi, saya mulai mengamati kembang-kempisnya perut.

Selain itu, saya juga mengambil posisi meditasi jalan. Saya keluar melakukan meditasi jalan. Setiap malam. Berjalan-jalan mengelilingi perumahan saya. Begini saya mencatat setiap gerakan langkah kaki yang saya perhatikan :

” Angkat ” , ” Maju ” , ” Turun “ , ” Sentuh ” , ” Tekan “

Semua fenomena batin dan jasmani saya catat.

Namun, saya saat itu belum mendapatkan manfaat apa2 dari meditasi Vipassana. Saya berkata dalam hati,

” Apa gunanya semua ini ? Memperhatikan fenomena batin dan jasmani ? dst... .”

Selama setahun itu, saya bahkan belum bisa :

- Mengetahui perbedaan Nama dan Rupa.
- Mengetahui hubungan sebab akibat pada Nama dan Rupa
- dst (apalagi pengetahuan-pengetahuan (Nyana) yang lainnya).

MENJENUHKAN ; MUAK. Itu kesimpulan saya atas praktik meditasi Vipassana pada setahun pertama saya mengenal Buddhisme. Saya merasa, pasti ada **YANG-KELIRU** pada praktik saya. Tapi saya masih belum tahu, apakah itu [????].

Bahkan, pada tahun pertama ini, saya masih belum mengerti arti **NAMASKARA**, bersujud pada para Bhante.

Kesombongan saya sebagai seorang mantan penganut agama lain dan mantan penghayat Kejawen masih sangat kental. Saya merasa, saat saya belajar Kejawen dahulu kala, saya sudah belajar “Ini” dan “Itu”, yang saya yakin para Bhante itu tidak mengerti[!].

[Maka saya sangat bisa memahami jika ada penganut non-Buddhis yang memandang sebelah-mata kepada Buddha-Dhamma-Sangha ; apalagi kepada Upasaka / Upasika]

MENCARI ABHINNA

Tahun 2004, saya mulai tertarik untuk memiliki “Kekuatan-Batin” istimewa (Abhinna ; Kesaktian).

Praktik saya alihkan , dari yang semula berlatih vipassana saya memilih untuk menempuh latihan **SAMMA-SAMADHI** (Samadhi-Benar).

Saya ingin membuktikan perkataan Buddha!!

Saya ingin membuktikan :

- Apakah ke-31 Alam kehidupan itu nyata ?
- Apakah kemampuan “mata-dewa” (Dibbacakkhu) itu nyata ? Apakah benar setelah melatih samadhi tertentu sesuai petunjuk Buddha, aku bisa menembus alam Brahma ? dst.
- Apakah kemampuan “telinga-dewa” (Dibbasota) itu nyata ?
- Apakah berbagai “Iddhi” , seperti membekukan air, dan lain sebagainya itu nyata ?
- Apakah Cetopariya-nana itu nyata ?
- dst. dst. dst.

Praktis, sejak tahun 2004, saya menceburkan diri dalam praktik SAMMA-SAMADHI.

Beberapa Objek Meditasi (Kamatthana) dari 10 Kasina pernah saya coba, yaitu :

- Pathavi
- Cahaya Api / Sinar Matahari
- Angin

Dan, terakhir, saya kembali pada Anapanasati. Ini yang saya gunakan dalam waktu yang sangat panjang, hingga sekarang.

Selama tiga (3) tahun, dengan penuh suka-dukkha-nya, *up and down*, saya melatih *samma-samadhi*. Berliku-liku.

Hingga di tahun 2007, saya mulai mendapatkan [beberapa] hasil sesuai apa yang ingin saya ketahui.

Namun, hingga tahun 2007 ini, meski saya telah membuktikan beberapa hal dari apa yang saya ingin buktikan melalui *samma-samadhi*, tapi, **SAYA BELUM JUGA MENEMBUS ANATTA !!!**

Saya masih belum bisa memahami ANATTA!!
Saat itu saya berpendapat,

” Buddha menyesatkan! Mana mungkin TIDAK-ADA-DIRI ???!!! Pastilah ada sesuatu didalam diriku ini yang disebut sebagai “DIRI-SEJATI” !! Dan Buddha telah tersesat, dengan menolak pandangan adanya sosok “Maha-Kuasa”, :Maha-Pencipta”, dst... !! “

Pendapat saya ini, merupakan pengaruh pemahaman saya yang lama, yang saya dapatkan dari pelajaran Kejawen saya, bahwa adanya suatu “DIRI-SEJATI” dan pandangan adanya “Gusti...” yang “Akarya-Jagad”.

Hingga, di sekitar akhir bulan MARET 2007, saya berdiskusi dengan BHANTE DHAMMADIRO, dan banyak bertanya perihal Vipassana.

Oleh Beliau, saya disarankan, untuk mempraktekkan Vipassana sesuai yang ditunjukkan Buddha lewat *MAHASATIPATTHANA SUTTA*.

Saat itu, Bhante Dhammadiro baru saja menterjemahkan teks *MAHASATIPATTHANA SUTTA* secara mandiri ; Beliau terjemahkan sendiri langsung dari bahasa PALI [Sebagaimana ummat Buddha ketahui, Bhante Dhammadiro sangat mahir dalam bahasa Pali, setelah belajar di Thailand].

Sejak saat itu, saya mulai mempelajari dengan seksama khotbah BUDDHA yang oleh banyak ummat Buddha keliru diterjemahkan sebagai SATU-SATU-nya Jalan mencapai Pembebasan-Sempurna dari Samsara ini [*Pada kenyataannya, Buddha menegaskan, bahwa satu-satunya Jalan mencapai Pembebasan-Sempurna dari samsara adalah “Ariya-Atthangika-Magga”, yaitu praktik secara lengkap dan komprehensif dari SILA -> SAMADHI -> PANNA . Dan Mahasatipatthana-Sutta*

hanyalah menunjuk pada satu ruas dari Jalan Ariya Beruas Delapan, tepatnya ruas “Samma-Sati” / Perhatian-Benar].

Mulailah saya mempraktikkan Empat-Landasan-Perhatian ini :

- a. Käyä-nupassanä = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap tubuh
- b. Vedanä-nupassanä = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap perasaan.
- c. Cittä-nupassanä = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap kesadaran.
- d. Dhammä-nupassanä = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.

BAGAIKAN MEMBELAH BUAH SEMANGKA!!

Singkat cerita, pada akhir tahun 2007, saya baru benar-benar memahami ANATTA sebagai buah dari Bhavana-Panna saya.

Dengan berbekal Samma-Samadhi yang saya latih, maka pada awal bulan Desember 2007, setelah saya mendapat konsentrasi dan ketenangan yang cukup dalam (*menggunakan Anapanasati; sesuai praktek Buddha saat sebelum mencapai Pencerahan-Sempurna*) , PERHATIAN saya arahkan pada HADAYAVATTHU (tempat yang disebut-sebut sebagai “Asal-Kesadaran”) di HATI saya.

Lalu, saya mulai kembali mempraktikkan keempat-landasan perhatian benar selama seharian (di hari minggu ; setelah tentunya sebelumnya secara kontinyu mempraktekkan Samma-Samadhi dan Samma-Sati setiap harinya).

Terutama pada praktik Käyä-nupassanä , saat itu saya benar2 melihat tubuh ini sebagaimana adanya.

Saya amati satu persatu, rambut di kepala. Saya amati dengan seksama.

Kulit kepala, saya amati dengan seksama.

Darah dibawah lapisan kulit. Saya amati dengan seksama.

Tulang-tengkorak, saya amati dengan seksama.

Otak, saya amati dengan seksama.

Lendir, saya amati dengan seksama.

Bulu mata, saya amati dengan seksama.

Bola mata, saya amati dengan seksama.

Urut-urat syaraf dan pembuluh darah, saya amati dengan seksama.

Lidah, saya amati dengan seksama.

Air-Liur, saya amati dengan seksama.

Gigi-gigi dalam mulut, saya amati dengan seksama.

Tenggorokan, saya amati dengan seksama.

Paru-paru , saya amati dengan seksama.

Usus-usus, saya amati dengan seksama,

Ginjal, limpa, empedu, TINJA/TAHI/FESES, saya amati dengan seksama.

Air-kencing, saya amati dengan seksama.

Saya membelah-belah tubuh saya dan melihatnya sebagaimana apa adanya, bagaikan seseorang membelah BUAH-SEMANGKA, dan hanya menemukan air, biji-bijian, daging-daging buah, dll sebagainya.

Saat itu, keempat unsur (Pathavi, Apo, Tejo, Vayu), semuanya menjadi SANGAT-NYATA! Apapun yang melekat pada cairan, adalah unsur TANAH.

Apapun yang bersifat suhu, itu adalah API.

Angin di dalam perut, yang masuk melalui pori-pori, melalui hidung, dan yang menggelembung-gelembung hingga menjadi KENTUT, itulah unsur ANGIN.

Air kencing, cairan empedu, cairan darah , ingus, dan lendir2 yang lain, itulah AIR.

MENJIJIKAN

Tubuh ini menjijikkan! Sebelum saya melihat ini semua, saya masih memegang pandangan, bahwa satu kesatuan tubuh ini adalah INDAH dan MEMPESONA, Karya Cipta “Sang-Pencipta” yang LUAR BIASA!

Tapi di hari itu, saya melihat semua dengan apa-adanya, tanpa suatu embel-embel pemahaman / doktrin sebelumnya.

Tidak hanya terhadap tubuh saya sendiri, tapi saya melihat hal demikian juga terhadap tubuh semua manusia selain saya , MENJIJIKAN!!

Tidak hanya terhadap tubuh manusia, tapi saya melihat hal demikian juga terhadap semua tubuh makhluk Hidup!!

Tidak hanya terhadap tubuh makhluk hidup, tapi saya melihat hal demikian pada SEMUA BENTUKAN!! Rumah, Mobill, Komputer, Lemari, dan semua benda-benda dari yang tidak berharga hingga yang berharga sekalipun, semuanya dalam KEADAAN TIDAK STABIL!!

SEMUA MENUJU KEHANCURAN! Ini salah satu yang saya dapatkan saat itu. Apa yang saya lihat terhadap hal-hal keduniawian, adalah : B A N G K A I .

MENERIMA SEMUA APA ADANYA

Setelah melewati fase-fase rasa JIJIK, saya tiba pada saat dimana, pada akhirnya, saya menerima, MEMANG DEMIKIANLAH ADANYA. Semua adalah paduan dari unsur-unsur ; Pikiran, perasaan, pencerapan, kesadaran, tubuh kita ini, TIDAK-KEKAL, dan PENUH DUKKHA.

ANATTA ; SEKALI UNTUK SELAMANYA!!

Pada akhir tahun 2007 / awal Desember 2007 itu, saya sudah melihat apa yang Buddha sabdakan : ANATTA!!

Dan itu, terjadi SEKALI UNTUK SELAMANYA. Sejak saat itu, saya tidak lagi menggenggam pandangan tentang suatu DIRI, “AKU”. Dan kepada diri saya sendiri serta semua orang, saya permaklumkan :

AKU ini ; T I D A K A D A !!

NAFSU TERTUJU PADA APA DAN SIAPA ??

Jika semua tidak-kekal, dukkha, dan tanpa-diri, lalu, nafsu-indriya itu timbul untuk apa ? Untuk mengejar apa ? Apa manfaatnya ?? Nafsu-indriya, hanyalah kebodohan batinku semata yang tidak bisa melihat segala sesuatu apa adanya, bahwa semuanya tidak layak diinginkan, penuh penderitaan, tidak-kekal, dan tanpa-diri.

MELIHAT TUBUH APA-ADANYA

Jika dulu, sebelum saya akhirnya memahami Anatta ini saya melihat sesuatu sebagai suatu kesatuan yang utuh , sempurna, indah, menarik, dan menimbulkan nafsu-keinginan. Setelah saya melihat Anatta, jika saya melihat perempuan, maka inilah yang saya lihat :

– Jika orang lain melihat BIBIR yang RANUM, saya melihat kulit pembungkus bibir yang rentan, mudah sobek, mudah terserang penyakit, saya melihat darah yang berpotensi menjadi nanah, saya melihat lendir, saya melihat KOTORAN-GIGI, saya melihat tulang GIGI.

Pada dasarnya, ketika saya melihat segala sesuatu apapun juga, saat ini, SAYA TIDAK LAGI MENGGENGAM TANDA-TANDA yang “indah”, tetapi saya melihat segalanya sebagai paduan dari unsur-unsur, saya melihat BANGKAI! Mayat-Hidup, yang SUWUNG! Tidak-layak-diinginkan, tidak-patut-dikejar, dukkha, tanpa-diri.

Inilah, titik perjalanan saya dalam menempuh Jalan Dhamma Sang Buddha, saat ini Brother.

Karena semua perjalanan itulah , SADDHA saya terhadap BUDDHA-DHAMMA-SANGHA telah sedemikian dalamnya.

Kini, saya sangat mengerti makna ber-Namaskara, sujud dan menghormat pada BUDDHA-DHAMMA-SANGHA.

Jika dulu, pada awal2 tahun memeluk Buddha-Dhamma, saya masih ragu untuk ber-namaskara pada Bhante, sekarang, kepada siapapun Bhante yang saya temui (terutama Sangha Theravadda Indonesia ; karena saya memeluk mazhab ini dan bersosialisasi, berhubungan dengan mazhab ini, tidak dengan mazhab2 yang lain), saya akan dengan penuh rasa hormat dan sukur yang sedalam-dalamnya, bersujud, bernamaskara, menghormat para Bhante yang telah berkarma-baik menempuh hidup ke-Bhikkhuan dimana saya sendiri belum masak buah-karma untuk hidup dalam tatanan Sangha.

Setiap saya ketemu Buddha-Rupam, saya melakukan hal serupa.

**BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI**

**DUTIYAMPI BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
DUTIYAMPI DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
DUTIYAMPI SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI**

**TATIYAMPI BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
TATIYAMPI DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
TATIYAMPI SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI**

Saya kira , cukup sekian kisah dari saya Brother Wen Lung Shan. Satu catatan dari saya (yang tentunya Brother WLS sudah sangat memahaminya) ;

Praktik Vipassana An-Sich, tidaklah cukup. Tidak adanya konsentrasi yang kuat dan dalam, akan menyulitkan seseorang menyingkap Anicca-Dukkha-Anatta, tanpa konsentrasi yang kuat (samadhi) , akan sulit diperoleh Bhavana-Panna ; Kebijaksanaan-melalui-Penembusan. Oleh Karena itulah, bahkan Buddha sendiri menunjukkan praktek yang lengkap, integral dan komprehensif dari SILA-SAMADHI-PANNA. Tidak bisa jika hanya salah satunya saja.

**Mettacittena,
Ratana Kumaro.**

[Balas](#)



Tedy said

[Juni 16, 2009 pada 9:04 pm](#)

Natthi me saranam annam
Buddho me saranam varam
Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada

Natthi me saranam annam
Dhammo me saranam varam
Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada

Natthi me saranam annam
Sangho me saranam varam

Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada

[Balas](#)

23. 

[ratanakumaro](#) said

[Juni 15, 2009 pada 11:26 am](#)

To : Brother Wen Lung Shan.

Diatas saya sudah memberikan jawaban kepada anda Bro.

Semoga cukup menjelaskan.

**Anumodana, Mettacittena,
Ratana Kumaro.**

[Balas](#)

24. 

[ratanakumaro](#) said

[Juni 19, 2009 pada 1:31 pm](#)

Pada akhirnya, mencari yang lebih tinggi dari semua keduniawian.
Melepaskan satu demi satu hal keduniawian , melangkah, menuju **N I B B A N A**

Semoga, saya segera merealisasi Nibbana.. ,
Semoga, Semua Makhluk Tiba saatnya Merealisasi Nibbana...

Sadhu..sadhu..sadhu.. .

[Balas](#)

25. 

[Wen Lung Shan](#) said

[Juni 24, 2009 pada 10:31 am](#)

To; Mas ratanakumaro

Thank's atas pemaparan perjalan spiritual anda.
Pertanyaan saya masih ada 2 lagi.

1. Apakah anda memiliki Saddha 100% terhadap Buddha Sasana?
2. Apakah dengan melakukan upacara Buddhis anda merasa bertambah Saddha anda terhadap Buddha Sasana? Atau anda tertarik dengan upacara agama I**** atau K***** atau H**** atau yg lainnya?

Itu saja pertanyaan saya. Dan apabila jawabannya sesuai dengan yg saya harapkan saya akan membuat pernyataan sekaligus pertegasan tentang anda.

Anumodana atas penjelasan anda Avuso.
Wen Lung Shan

[Balas](#)

26. 

[ratanakumaro](#) said

[Juni 24, 2009 pada 10:55 am](#)

Dear Brother Wen Lung Shan..,

Ini jawaban saya atas pertanyaan anda :

1. Saya mempunyai SADDHA 100% terhadap Buddha-Sasana.
Tidak ada keraguan lagi dalam diri saya terhadap Buddha-Dhamma.
Mengapa ? Karena saya telah banyak membuktikan Dhamma yang dibabarkan Sang Buddha.

Sebelum melihat “Anatta”, nafsu keinginan saya begitu kuatnya terhadap keduniawian dan keindriyaan. Bahkan saddha saya saat itupun masih belum genap 100 % terhadap Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha.

Namun, setelah melihat Anatta (serta setelah melihat berbagai Dhamma yang diajarkan Sang Buddha), itu menjadi titik-balik bagi perjalanan hidup saya.
Saya melihat ketidak-berartian dari segala apapun hal keduniawian.
Dan saya sekarang telah merasakan bahwa ada kebahagiaan-sejati yang jauh lebih tinggi daripada kesenangan nafsu indriya.

Saya belum bisa jadi Bhikkhu, karena, saya masih memiliki kedua orang tua yang telah tua renta, dimana kedua orang tua tersebut bersandar pada pundak saya. Jika saya pergi

meninggalkan mereka untuk hidup menjadi seorang petapa-Buddhis (Bhikkhu), lalu siapakah yang akan merawat mereka ?

Begitulah Brother Wen Lung Shan.

Sehingga, sekali lagi, saya menjawab pertanyaan anda.

Tidak ada keraguan lagi dalam diri saya terhadap Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha.

Tidak ada keraguan lagi bagi saya untuk melangkah kaki menuju Nibbana, melepaskan keduniawian, meskipun saat ini belumlah masak buah-kamma saya untuk menjadi seorang Bhikkhu.

2. Dengan melaksanakan puja-Bhakti (dan upacara-upacara keagamaan Buddhis), Saddha saya kepada Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha, menjadi bertambah kuat dan dalam, semakin teguh tak tergoyahkan.

Saya sudah sangat menikmati manfaat berjalan dalam “Jalan” yang ditunjukkan Sang Buddha.

Dan oleh karenanya, saya sangat berterimakasih kepada Ti-Ratana, karena telah menunjukkan “Jalan-Pembebasan” ini.

Sebelum bertemu Ti-Ratana, maka saya tak pernah yakin, sesungguhnya apakah tujuan hidup ini ? Mencari, mencari, mencari... .

Dan setelah bertemu Sang Ti-Ratana , serta membuktikan banyak hal dari Dhamma yang dipaparkan Sang Buddha, saya kini telah hidup dalam “*kediaman-indah*”, *kedamaian*, *kebahagiaan-sejati*, **kebahagiaan “N I B B A N A”**.

Atau anda tertarik dengan upacara agama I**** atau K***** atau H**** atau yg lainnya?

Untuk yang ini, tentunya sudah tidak ada lagi ketertarikan, dan sudah tidak melihat manfaat darinya yang mampu membawa kepada pembebasan-sejati dari samsara. MESKIPUN, tentunya saya menghormati mereka-mereka yang masih menjalankannya. Semoga, pada suatu waktu nanti, mereka bisa merealisasi Dhamma Sang Buddha, itu yang selalu saya harapkan dan pujikan kepada mereka.

Demikian sdr.Wen Lung Shan , jawaban saya atas pertanyaan anda. Semoga anda memahaminya.

Anumodana atas kepedulian anda, Avuso,
Ratana Kumaro.

[Balas](#)



Wen Lung Shan~RE said

Juli 16, 2009 pada 10:23 am

To: Mas Ratana Kumaro

Sekali lagi ucapkan anumodana atas penuturan anda yang telah berada di JALAN, untuk itu saya akan sangat banyak meminta nasihat dari anda mengenai perjalanan spiritual saya tentang tahapan Nana yg telah dan akan saya lewati dalam Vipassana. Hal itu akan sangat membantu saya untuk dapat berada di JALAN yg Sang Buddha maksudkan.

.....

Namo Buddhaya, sdr. Wen Lung Shan,

Salam Hormat dari saya

Rekan Wen Lung Shan, Saya rasa, anda sebenarnya sudah jauh lebih berpengalaman bila dibandingkan dengan saya. Sebab, saya sendiri baru memeluk Buddha-Dhamma pada tahun 2003, dan baru “mengerti” Vipassana (teori, praktik, maksud & tujuan, dll) praktis kurang lebih baru 2 tahunan saja.

Karena itu, saya rasa, saya pun bukan orang yang tepat untuk “dimintai-nasehat” oleh anda. Justru seharusnya, saya musti banyak belajar dari Anda. Sebab, saya yakin, anda telah jauh lebih memahami “Pariyati-Dhamma”, anda juga telah lebih lama menempa diri dalam “Patipatti-Dhamma”, dan saya yakin, anda telah mencapai dan menikmati “Pativedha-Dhamma”.

Namun mungkin justru ini kesempatan bagi saya untuk sharing pada anda, dan tentunya anda mempunyai pandangan2 tertentu, atau pengertian2 tertentu, yang saya sendiri belum mengerti. Harap anda sudi berbagi pada saya dan kami semua disini.

.....

Pengalaman saat bermeditasi:

Begini Mas, saat saya latihan Vipassana, beraditthana 1 jam untuk tidak bergerak, saya arahkan pikiran saya pada gerakan/proses kembang kempisnya perut (Vitakka), semua kesadaran saya telah saya letakkan pada gerakan kembang kempisnya perut (vicara), selanjutnya, timbul semangat untuk berada di kembang kempis perut (piti), nivarana muncul, saya amati dari yg paling dominan, setelah hal tersebut selesai bila tak ada nivarana yg terlalu mengganggu maka saya kembali pada kembang kempisnya perut.

Keesokkan harinya, seperti biasa berlatih 1 jam sehari vipassana, maka saat kembang kempisnya terarahkan kembali, saya terkonsep dengan napas, tertarik dan mengikuti napas, memang saya akui hal tersebut sangat nyaman sekali Mas. Sehingga saya tertangkap oleh kenikmatan napas yg sepenuhnya terkendali oleh manodvara.

Setelah itu saya tersadar agar semua kesadaran teralihkan kembali ke kembang kempisnya perut. Namun setelah merasakan kenikmatan napas tersebut, penyelidikan saya terhadap nama dan rupa terlihat lebih pres dan jernih menurut saya.

1. Apakah dengan tercampurnya kembang kempis perut akan membuat vipassana menjadi maju atau merosot? Karena dalam beberapa sesi tanya jawab, Bhante Titthaketuko selalu berkata ‘Pernapasan tidak mengembangkan kesadaran (panna)!!! Namun dalam hal ini saya menjadi pres dan cepat mengamati timbul tenggelamnya nama rupa saat bermeditasi vipassana.

.....
:

Dear sdr. Wen Lung Shan..

Perkenankan saya sharing pengetahuan dengan anda. Bila ada kekeliruan, mohon koreksinya.

∩_

Bila kita telah mulai ber-vipassana, kemudian kita tertarik , terpikat dan mengikuti napas, sehingga mendapat ketenangan yang dalam darinya, dan pikiran jadi terkonsentrasi pada keluar dan masuknya napas, menurut saya, kita terperangkap dalam salah satu vipassanaupakilesa, yaitu “Passadi”. Hanya, biasanya setahu saya vipassanaupakilesa ini akan timbul pada saat Nana ke-3 (Sammasana-Nana).

Passadi, sepanjang pemahaman saya, adalah ketenangan dalam menguasai “Jhana”. Saat ini, kita merasa telah terbebas dari keduniawian (*padahal*

sebelumnya belum, dan masih sangat jauh , bukankah begitu sdr.WLS), karena tidak ada keserakahan (lobha), kemarahan/kebencian (dosa), dan ketidaktahuan (moha). Rasa nikmat/nyaman dalam memperhatikan keluar-masuk napas ini adalah “piti”, dan ini pun juga hasil dari meditasi ketenangan (samatha), bukan dari meditasi vipassana (dan bukankah ini juga termasuk dalam salah satu vipassanaupakilesa ?).

Sehingga, dalam hal ini, saya berpendapat, “keterperangkapan” kita terhadap keluar-masuknya napas, menyebabkan kemerosotan latihan vipassana kita.

Namun, saya tidak sependapat dengan Bhante Titthaketuko yang menyatakan bahwa “Pernapasan tidak mengembangkan kesadaran (panna)!!!” .

Mengapa saya tidak sependapat dengan pernyataan itu, sebab, Sang Buddha sendiri, dalam Mahasatipatthanasutta, mengajarkan untuk menggunakan perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar sebagai landasan perhatian terus menerus pada badan jasmani (*kayanupassana*) ? Begini Sang Buddha bersabda =

Wahai para Bhikkhu, lalu bagaimanakah ‘seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh’? Wahai para Bhikkhu, seorang bhikkhu di Ajaran ini, baik berdiam di hutan, berdiam di pangkal pohon, atau berdiam di bangunan kosong, duduk bertatakan alas duduk, menegakkan lurus tubuh, memusatkan perhatian pada objek di hadapan . Ia dengan perhatian bernafas masuk, dengan perhatian bernafas keluar. Ia, saat bernafas masuk panjang, menyadari penuh, ‘Saya sedang bernafas masuk panjang;’ saat bernafas keluar panjang, menyadari penuh, ‘Saya sedang bernafas keluar panjang;’ saat bernafas masuk pendek, menyadari penuh, ‘Saya sedang bernafas masuk pendek;’ atau, saat bernafas keluar pendek, menyadari penuh, ‘Saya sedang bernafas keluar pendek;’ Ia berlatih, ‘Saya akan (dengan) mengerti jelas seluruh pernafasan bernafas-masuk.’ Ia berlatih, ‘Saya akan (dengan) mengerti jelas seluruh pernafasan bernafas-keluar.’ Ia berlatih, ‘Saya akan (dengan) menenangkan pernafasan, bernafas-masuk.’ Ia berlatih, ‘Saya akan (dengan) menenangkan pernafasan, bernafas-keluar.’

Demikian inilah, seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh bagian dalam, merenungkan tubuh di tubuh bagian luar, atau merenungkan tubuh di tubuh bagian dalam dan luar. Ia merenungkan kemunculan di tubuh, merenungkan kepudaman di tubuh, atau merenungkan kemunculan dan kepudaman di tubuh. Perhatiannya yang menjadi tegak kokoh, bahwasanya ‘Ini adalah tubuh,’ sekadar demi pengetahuan, sekadar demi perenungan. Ia berdiam tak terlekat oleh kotoran batin, tidak melekat pada apa pun di dunia. Demikianlah, wahai para Bhikkhu, seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh.

Sehingga, dari sabda Sang Buddha tersebut, bukankah dinyatakan oleh Beliau bahwa perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar bisa (dan akan) mengembangkan kesadaran (*Panna*) ?

Kemudian, mengenai hal dimana setelah rekan Wen Lung Shan “terperangkap” dalam ketenangan dan kenyamanan mendalam ketika memperhatikan napas-masuk dan napas-keluar, kemudian anda bisa mengamati “timbul” dan “lenyap”-nya nama dan rupa , menurut saya, penjelasannya adalah, karena saat itu, anda telah mendapatkan konsentrasi yang cukup kuat (*sebagai hasil dari ketenangan yang diperoleh dari perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar*), sehingga dengan kekuatan “gema” konsentrasi tersebut, kita bisa jauh lebih mudah untuk melakukan “pengamatan” / “perhatian-benar” (*samma-sati*).

Dalam hal ini, saya sendiri senantiasa memilih jalan ini. Yakni, saya tidak pernah melakukan vipassana secara langsung (*direct-vipassana*), tetapi selalu saya dahului dengan latihan “*samma-samadhi*” dengan metode “*anapanasati*”. Setelah saya memperoleh ketenangan/konsentrasi, saya menggunakan kekuatan “gema” konsentrasi yang saya peroleh tadi, untuk melakukan vipassana.

Sebab, sejujurnya, saya seorang siswa Sang Buddha yang suka mengejar perolehan “Abhinna” (*kekuatan-batin-istimewa*), tidak rela jika hanya mendapatkan “asavakhyanana” (*pengetahuan untuk mencabut seluruh akar kekotoran batin*) saja pada akhirnya

Dan, sebenarnya, Sang Buddha sendiri ketika detik2 mencapai Pencerahan-Sempurna, didahului dengan pencapaian Keempat (4) Rupa-Jhana. Beliau menyatakan, setelah batin Beliau kuat, kokoh, lentur, lunak, mudah diarahkan, barulah Beliau memperoleh Tiga-Pengetahuan-Sejati sebagai hasil Pencerahan Beliau.

Dari situ, saya sendiri tergerak untuk senantiasa melatih diri dalam “samma-samadhi” hingga benar2 mantap, baru kemudian ber-vipassana. Ini praktik yang saya pilih..

.....
:

2. Apa cirinya dari tindakan batin seseorang yg telah meraih Nama Rupa Pariccheda Nana?

.....
:

Sdr. Wen Lung Shan, saya agak kurang paham dengan pertanyaan ini.

Jika pertanyaannya adalah, “Apakah ciri2 / tanda2 pencapaian Nama Rupa Pariccheda Nana (*pengetahuan mengenai perbedaan antara nama (batin) dan rupa (jasmani)*) ? “

Maka, jawaban saya =

Seseorang yang telah mencapai “*Nama-Rupa Pariccheda Nana*”, ia akan / telah mencapai pengertian secara langsung mengenai perbedaan nama (batin) dan rupa (jasmani). Aspek “fisik” atau “jasmani” (rupa) diketahui dengan jelas sebagai “rupa”, tanpa ada “embel2” konsep “roh” didalamnya (*ini artinya ia telah memahami secara langsung tidak adanya “roh” disana*).

Unsur-unsur dari bentuk yang berwujud diketahuinya secara langsung. Aspek “batin” (nama) beserta keempat unsur batiniah (*perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, kesadaran*), diketahuinya secara langsung, tanpa dilandasi konsep “roh” yang melekat padanya.

Saat itu, objek meditasi muncul sebagai dua bagian yang secara fungsional berbeda (yaitu sebagai “nama” dan “rupa”), dan tidak lagi nampak sebagai satu kesatuan /

unit yang “tunggal”. Dan meditator mulai melepaskan pandangan spekulatif tentang adanya “diri”/”roh”/”pribadi”.

Sepengetahuan saya, “*Nama Rupa Pariccheda Nana*” ini akan dicapai setelah lengkapnya ketiga kesucian yang pertama, yaitu =

- I. Sila Visuddhi (*Kesucian-Sila*)
- II. Citta-Visuddhi (*Kesucian-Pikiran*)
- III. Ditthi-Visuddhi (*Kesucian-Pandangan*)

Sehingga, ciri2 batin seseorang yang telah mencapai “*Nana*” pertama dari meditasi vipassana ini, tentunya telah mencapai *kesucian sila, kesucian pikiran, dan kesucian pandangan.*

Mengenai bagaimana meditator bisa membedakan “nama” dan “rupa” , tentunya saya sudah tidak perlu lagi menjelaskan hal tersebut kepada anda, karena saya

yakin anda sendiri telah mengetahuinya dan mengalaminya, bukan begitu...

.....

3. Mana yg lebih dulu, apakah Paccaya Pariggaha Nana atau Sammasana Nana?

Pengalaman saya kok lebih dulu memahami Tilakkhana atas fenomena batin dan jasmani selanjutnya hubungan sebab akibat anatar sankhara dengan nama rupa.

.....

::

Apa yang menjadi pengalaman saya “*Paccaya Pariggaha Nana*” (Pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat Nama dan Rupa), muncul mendahului “*Sammasana Nana*” (pengetahuan melalui pemahaman “nama” dan “rupa” sebagai Ti-lakkhana (Anicca, Dukkha, Anatta)).

Segera setelah mengetahui perbedaan “Nama” dan “Rupa”, kita melihat hubungan “jasmani” (rupa) dan “batin” (nama).

Setiap “tindakan” diawali oleh suatu proses mental, yaitu keinginan. Semisal sewaktu kita bermeditasi-jalan : saat timbul keinginan untuk mengangkat kaki, maka barulah kemudian kita mengangkat kaki tersebut. Sebenarnya, bila diamati dengan seksama, maka keinginan tersebut tidak hanya berperan saat kita hendak mengangkat kaki, tapi semua tindakan dan gerakan lainnya sesungguhnya dimulai oleh proses mental yang disebut “keinginan” ini.

Memang, untuk dapat menyadari bagaimana kedua proses ini bekerja (*jasmani dan batin*) dan bagaimana kedua hal tersebut saling berhubungan satu sama lain, kita membutuhkan konsentrasi yang sangat kuat. Bila dapat mengamati keinginan, maka barulah kita memahami hubungan antara gerakan kaki pada saat meditasi jalan dengan proses mental (batin). Tanpa adanya suatu maksud tertentu atau “keinginan”, suatu gerakan tak mungkin dilakukan. Demikianlah kita akhirnya memahami hukum sebab-akibat disaat kita melakukan meditasi jalan.

Dalam beberapa kasus, hubungan sebab akibat yang terjadi berkebalikan dengan contoh diatas. Misal, saat melakukan anapanasati, “Rupa” menjadi sebab, dan “nama” menjadi akibat, saat menarik napas, muncul kesadaran menarik napas masuk, saat mengeluarkan napas, muncul kesadaran mengeluarkan napas. Atau saat menggunakan objek kembang-kempisnya perut, saat perut mengembang naik, kesadaran mengikutinya. Demikian seterusnya berlaku pada objek2 perhatian yang lain (saat duduk, berdiri, dll.).

Setelah mencapai “Kesucian dengan Mengatasi Keraguan” (*Kankhavitaranavisuddhi*) yang setahu saya dicapai setelah diperolehnya “*Paccaya Pariggaha Nana*”, maka sebelum mencapai “Kesucian dengan Pengetahuan dan Pandangan mengenai Jalan dan Bukan Jalan” (*Maggamaggananadassanavisudhi*), kita akan mencapai “*Sammasana Nana*” (Pengetahuan dengan pemahaman) terlebih dahulu.

Sammasana Nana muncul di antara “*Kankhavitaranavisuddhi*” dan “*Maggamaggananadassanavisudhi*”, namun tidak termasuk kedalam salah satu dari kedua jenis kesucian tersebut.

Setelah tercapainya kedua Nana sebelumnya, dan kita terus berkonsentrasi, kita melihat bagaimana “nama” dan “rupa” terus “timbul” dan “lenyap”. Memahami “timbul” dan “lenyap” bentuk2 “nama” dan “rupa” secara terpisah ataupun sendiri-sendiri, mengamati peralihan-peralihan dalam proses “timbul” dan “lenyap”, kemudian kita memahami karakteristik ketidak-kekalan (*anicca*), kemudian mengikuti pemahaman karakteristik penderitaan (*dukkha*), dan terakhir karakteristik ke-tanpa-diri-an (*anatta*), semuanya mennjadi jelas terlihat.

Tidak kekal (*anicca*) karena segala sesuatu hanya “timbul” dan “lenyap”, merupakan penderitaan (*dukkha*) karena kenyataan bahwa segala sesuatu hanya “timbul” dan “lenyap” (menakutkan), tanpa-aku (*anatta*) karena tidak ditemukannya “inti” disana.

Demikian menurut pemahaman saya, rekan Wen Lung Shan.
Jika ada kekeliruan, mohon koreksi dari anda.

.....
:

Mohon bimbingannya agar saya dapat berada di JALAN.

.....
::

Jangan berlebihan, sdr. Wen Lung Shan.

Saya sebenarnya lebih “*junior*” bila dibandingkan dengan anda yang telah lebih lama menempa diri dalam Buddha-Dhamma. Saya siswa yang lebih junior dari anda, sehingga menurut saya tidak sepatutnya anda berkata demikian. Karena saya

**justru membutuhkan banyak bimbingan dari para senior, termasuk dari anda,
sdr.Wen Lung Shan.**

.....

::

Anumodana atas perhatiannya.
Mettacitena

Wen Lung Shan

.....

::

**Anumodana atas perhatian anda terhadap blog Ratna Kumara ini khususnya dan
perkembangan Buddha-Dhamma di Indonesia umumnya**

**Mettacitena,
Salam Hormat dari Saya,
Ratana Kumaro.**

[Balas](#)

28. 

Tedy~RE said

[Juli 17, 2009 pada 8:53 pm](#)

Dear My Brother Ratana,

Apakah benar dalam menempuh anapanasati (samatha) malah justru bisa terperangkap
upadana/cengkeraman? Anumodana atas dhammadesana anda.

With metta,
Tedy

.....

Dear Tedy

**Jika kita setelah mencapai “samadhi” menjadi melekat padanya, maka memang
menurut saya “samadhi” itu akan menjadi sebuah kemelekatan yang menghambat
pada “pembebasan”.**

**Karena, seorang yogi yang melekat pada pencapaian “konsentrasi-tercerap”-nya ,
akan terlahir pada alam2 Rupa-Dhatu maupun Arupa-Dhatu. Sehingga dengan
demikian ia belumlah mengakhiri siklus samsara.**

Karena itulah, dalam Alagaddupama-Sutta Sang Buddha menegaskan :

“Para Bhikkhu, ketika kalian mengetahui bahwa Dhamma mirip dengan rakit, bahkan keadaan-keadaan yang baik pun seharusnya kalian tinggalkan, apalagi keadaan-keadaan yang buruk.”

Dalam penjelasan Majjhima-Nikaya dijelaskan, dengan sabda ini Sang Buddha mengajarkan, bahwa samatha (ketenangan) dan pandangan-cerah (vipassan) itupun pada akhirnya harus dilepaskan, apalagi hal-hal yang rendah, vulgar seperti nafsu-indriya.

Begitu Tedy.

**Jadi, menurut saya, kita memang harus melatih diri dalam tiga latihan :
SILA → SAMADHI → PANNA**

Setelah kelak “terbebas” , bahkan “yang-baik-baik” itupun akhirnya harus dilepaskan

Untuk rekan2 se-Dhamma, jika ada kekeliruan, mohon koreksinya. _/_

**Sotthi te hotu Sabbada,
Sadhu,Sadhu,Sadhu.**

[Balas](#)



Tedy~RE said

[Juli 18, 2009 pada 4:16 pm](#)

Dear my brother Ratana,

Namun, sesungguhnya apakah menurut anda, bagus jika saya melekat dengan samatha (untuk saat ini). Sebab menurut Ajahn Brahm dalam buku “*Superpower Mindfulness*” dan dipertegas dalam buku “Hidup senang mati tenang”, bahwa melekat pada kebahagiaan (jhana) meditasi tidak masalah, malah dianjurkan. Saya pun sebetulnya setuju dengan pernyataan beliau. Anumodana atas dhammadesana anda.

With metta,
Tedy

.....
.....

Dear Tedy

Saya sendiri adalah pihak yang mendukung pandangan para praktisi yang lebih menekankan pada praktik “samatha” terlebih dahulu sebelum masuk vipassana.

Saya selalu menyatakan pada banyak rekan2 Buddhis, bahwa alangkah baiknya kita mempraktekkan ajaran Buddha dengan lengkap :

SILA -> SAMADHI -> PANNA.

Inilah JALAN, yang bila dijabarkan menjad “Ariya-Atthangika-Magga”.

Sang Buddha sendiri selalu bersabda :

Hanyalah melalui Jalan ini, bukan yang lain,
yang dapat menyucikan seseorang.
Ikutilah Jalan ini dan melenyapkan semua kejahatan
tanpa sisa. “ (Dhammapada, Magga Vagga ; 20:2)

“Diantara semua Jalan, Jalan Suci yang beruas delapan
adalah yang terbaik...dst.” (Dhammapada, Magga Vagga ; 20:1)

Dan , SAMADHI itulah ruas dimana kita “mengkonsentrasikan-pikiran”
untuk meraih tingkat2 “konsentrasi-tercerap”.

Sang Buddha sendiri yang mengajarkan hal itu (Sila -> Samadhi -> Panna), lalu mengapa banyak pihak yang menentang praktik “Samadhi” (*dalam artian, menafikan / me-negasi-kan pentingnya arti sebuah pencapaian “konsentrasi-tercerap”*) ?

Demikian Sang Buddha bersabda dalam salah satu Sutta berkaitan dengan Samadhi (pencapaian Jhana) =

“ Para Bhikkhu, seorang Bhikkhu yang mempraktikkan (Jhana) pathavi Kasina sekalipun hanya sesaat, untuk sejentikan jari-jari tangan saja, dikatakan menjadi seorang Bhikkhu yang tidak kosong dari Jhana, yang mengikuti ajaran Sang Guru yang berlaku sesuai dengan nasihatnya, [Anguttara Nikaya, I.41]

Samadhi ini pula, yang akan menghantarkan kita pada pencapaian “TEVIJJO” (Tiga-Pengetahuan-Sejati) =

1. Pubbenivasanussati nana ; mengetahui kehidupannya (tumibal-lahirnya sendiri) yang lampau.

2. Cutupapata nana ; mengetahui tumimbal lahir dari makhluk2 hidup, darimana sebelum dilahirkan dan akan terlahir dimana setelah kematiannya.
3. Asavakhaya nana, mengetahui jalan melenyapkan nafsu kekotoran batin.

Pula, Samadhi inilah yang akan menghantarkan kita pada berbagai “Iddhividhi” (Kesaktian).

Meskipun oleh beberapa kalangan Buddhis hal2 berupa Iddhividhi, Dibbasota, Dibbacakkhu, Pubbenivasanussati-nana, cutupapata-nana, dll, tidaklah-penting bagi pengikisan “Lobha, Dosa, dan, Moha”, akan tetapi, menurut pendapat saya pribadi, Pencerahan tidak akan “lengkap” tanpa hadirnya pengetahuan2 tersebut.

Mungkin, saya bisa dibilang seorang praktisi Buddhis yang “straight”, “orthodox” ; yaitu yang menjalankan PERSIS seperti apa yang diajarkan Buddha, berusaha selengkap-lengkapnya menjalankan ajaran Buddha tanpa meninggalkan satu ruas-pun.

Sehingga, bila ada perdebatan “SAMATHA VS VIPASSANA”, maka saya adalah kubu ” SAMATHA OKE, VIPASSANA JUGA WAJIB!” Dan tidak hanya itu, harus dilalui semua langkah2, tahap2 termasuk tujuh tahap-pensucian (7 Visuddhi) =

- (I) the purification of morality (sila-visuddhi) -Pemurnian Sila
- (II) the purification of mind (citta-visuddhi) -Pemurnian Pikiran
- (III) the purification of view (ditthi-visuddhi)-Pemurnian pandangan
- (IV) the purification by overcoming doubt (kankhāvitāraṇa-visuddhi)-Pemurnian hancurnya keraguan
- (V) the purification by knowledge and vision of what is path and not-path (maggāmagga-ñānadassana-visuddhi)- pemurnian pengetahuan dan pandangan tentang jalan dan bukan jalan.
- (VI) the purification by knowledge and vision of the path-progress (paṭipadā-ñānadassana-visuddhi) Pemurnian pengetahuan dan pandangan ttg kemajuan(dalam latihan)
- (VII) the purification of knowledge and vision (ñānadassana-visuddhi); -Pemurnian pengetahuan dan pandangan

Begitu Tedy.

Jangan ragu, latihlah diri kita , dalam SILA → SAMADHI → PANNA.

Perteguh latihan SILA kita, hingga benar2 mantap. Jangan pernah melanggar SILA.

Lalu, perteguh latihan SAMADHI kita, hingga benar2 mantap, kokoh,

tercapai “konsentrasi-tercerap”.
Kemudian, perteguh dan capailah “PANNNA”.

Begitu pendapat saya.

Untuk rekan2 se-Dhamma, bila ada kekeliruan dari pengutaraan saya,
mohon koreksinya.

May All Beings b Happy and Well,
Sadhu,Sadhu,Sadhu.

[Balas](#)



cinsong said

[Mei 27, 2011 pada 10:13 am](#)

Ehmmm...saya sependapat dgn perbincangan ini. yg patut kita ketahui bersama bahwa jka seorang “guru” mengajarkan “ajaran”nya..maka guru yang baik akan memberikan pelajaran sesuai dengan tingkatan yang “sekiranya” mampu dicerna oleh para muridnya... artinya bahwa ” KITA SENDIRILAH YANG PADA AKHIRNYA HARUS DATANG DAN BUKTIKAN” kalo dengan penjelasan Terkait Ajanh Bram saja anda sudah merasakan “semacam SETUJU” alangkah itu sudah bagus karena apa yang disampaikan oleh Beliau setidaknya “MENGENA” pada diri avuso...dan membangkitkan VIRIYA untuk Belajar Lagi....

[Balas](#)

29.

[Wen Lung Shan](#) said

[Juli 21, 2009 pada 1:07 pm](#)

To: Mas Ratnakumaro

Anumodana atas ulasannya yg membuat batin saya bangkit viriya untuk selalu mengamati gerak gerak batin dan jasmani.

Sebagai renungan:

“Sang Buddha tidak dapat menolong kita. Apakah yang dapat menolong kita? Warisan

Buddha (Dhamma) yang mampu menolong kita. Dengan cara menyelami proses Tilakkhana. Untuk dapat menyelami Tilakkhana kita harus bervipassana.”

Ceramah Dhamma dari: U Ba Khin.

Semoga semua makhluk mampu insight ke dalam nama rupa, sehingga mampu ‘melihat’ proses Tilakkhana dengan sebenarnya.

Sadhu.

[Balas](#)

30.



ommm said

[Agustus 12, 2009 pada 3:59 am](#)

makasih

[Balas](#)

31.



saifudin said

[Maret 17, 2010 pada 1:26 am](#)

terimakasih atas penjelasanya

[Balas](#)

32.



sukmana said

[Mei 17, 2010 pada 2:47 am](#)

to all,

adakah seorang, (minimal), sotapanna, pemasuk arus, disini?

to ratana kumaro, apakah anda seorang sotapanna?

mettacittena

[Balas](#)



cinsong said

[Mei 27, 2011 pada 10:00 am](#)

hahhaa.....

ya ibarat kita kalo mo tau dia dokter atau bukan, ya kita juga harus jadi dokter.....

tapi slama kita menjalani apa yang telah Sang Buddha ajarkan dengan tekun, Saya Yakin, bahwa Pertanyaan yang ditanyakan akan dapat jawabannya sendiri.

senantiasa meminimiliasi kadar LODOMOTIVI.
sadhu.

[Balas](#)

33. 

koko wayank_dugem said

[Maret 28, 2011 pada 2:00 pm](#)

salam damai sejahtera.....

mhn ptunjuk,klo sy mau belajar meditasi untuk di jogja sy hrs bertemu dng siapa yg dpt mengajarkan sy bermeditasi???terimakasih.....

nmr HP sy 087738023692

[Balas](#)

34. 

erfana said

[Agustus 10, 2011 pada 1:56 am](#)

saya tinggal di sekitaran magelang muntilan saya harus belajar samadhi di mana
yaa,,,,,,,,,,,,,

[Balas](#)

35.



danil said

[Agustus 11, 2011 pada 12:19 pm](#)

boleh ijin share atas tulisan and coment2 yg baik tuk tman2 yg membutuhkan nya?terima kasih

[Balas](#)

36.



Gusman said

[Desember 14, 2012 pada 9:58 pm](#)

maaf ,salam kenal.... Assalammualaikum.. LALALALALa... ..(Buddha).....
melebihi segala pembentukan.. tidak mengerti.... tidak tahu.... tidak peduli.... semoga
saya mensyukuri keberadaan.. semoga saya mensyukuri ketiadaan.. semoga saya tidak
lupa bernafas... LAILLAHAILLALLAH ... wassalamualaikum.. trims. xD <<< "TIDAK
APA-APA " tenang_seimbang.. zzZ (-.) ...

[Balas](#)

37.



fuliong said

[Desember 30, 2014 pada 9:49 pm](#)

Minta izin share ya..koko yang baik hati yang nulis web ini.. anumodana..

Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha.

[Balas](#)